



день1



№ п/п	№ Рецептуры	Наименова ние блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша пшеничная молочная	150/5/5	5,49	5,81	31,75	201,3
	382/М	Какао на молоке	180	3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	535	21,28	17,98	75,86	550,4
	Обед:						
	67/М	Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,19
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,95	5,95	9,12	97,83
	245/М	Бефстроганов из говядины	90	15,45	15,44	5,03	220,88
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого за Обед	845	27,68	33,92	104,65	834,60



день 2



Утверждаю
 Генеральный директор ОАО "VKP"
 А.Ш. Давосев
 "10" 07 2022 год

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 2	Завтрак:						
	294/М	Биточки из индейки	90	9,29	8,81	7,06	144,7
	143/М	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	131,7
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	70,7
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
		Йогурт «Растиська» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	73,4
		Итого:	650	19,02	16,43	81,16	548,6
	Обед:						
	43/М	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	2,6	41,57
	98/М	Суп крестьянский с рисом	200	1,74	4,95	11,7	98,31
	294/М	Биточки из индейки	90	9,29	8,81	7,06	144,69
	143/М	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	131,74
	342/М	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого за Обед	840	19,61	23,31	88,5	642,23



день 3

Утверждаю:

Генеральный директор ОАО "ВКП"

А.И. Давыдов
"10" 01. 2022 г.



№ п/п	№ Рецептуры	Наименова ние блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 3	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным	90/30	9,43	10,64	8,53	167,6
	202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,2
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	600	20,6	24,52	92,46	672,9
	Обед:						
	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,73	3,06	3,68	45,18
	102/М	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	108,46
	268/М	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным	90/30	9,43	10,64	8,53	167,60
	202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,00
		Итого за Обед	870	25,91	23,52	114,27	772,40



день 4

Утверждаю
 Генеральный директор ОАО "ВКП"
 А.Ш. Давоев
 " 10 " 2022 г.



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 4	Завтрак:						
	223/М	Запеканка из творога с ягодным соусом	150/40	19,89	12,14	35,64	331,4
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	510	26,07	15,2	83,36	574,5
	Обед:						
	62/М	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,22
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,88	9,94	89,80
	293/М	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 90/30	120	17,56	9,45	5,08	175,61
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофрукто в, 180/10	180	0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого за Обед	875	29,24	24,81	104,77	759,33



день 7



Утверждаю:

Генеральный директор ОАО "ВКИГ"

А.Ш. Давыдов

2022 год

№ п/п	№ Рецптуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	6	7	8	9	
День 7	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9	
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	174/М	Каша рисовая молочная	150/5/5	4,0	5,7	30,66	189,7	
	382/М	Кавказ на молоке	180	3,37	2,85	14,71	98,0	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0	
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
		Итого:	535	19,74	17,87	74,77	538,9	
		Обед:						
	39/М	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	0,9	3,14	5,27	52,94	
	102/М	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,23	108,46	
	260/М	Гуляш из говядины	90	14,77	12,3	3,14	182,34	
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04	
	342/М	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	55,86	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
		Итого за Обед	840	29,17	27,2	100,16	762,12	

