|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | | | Наименование блюд и продуктов |  | Пищевая и энергетическая ценность блюда.  Химический состав. | | | | | |
|  | | | **ДЕНЬ ПЕРВЫЙ 01.08.2017г., 12.08.2017г.** | Выход | Белки | | Жиры | Углеводы | Калорийность  (ккал) | |
| ЗАВТРАК |  |  | |  |  |  | |
| 309 | | | 1. Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным | 200/5 | 4,54 | | 0,44 | 0,14 | 144,18 | |
| 154 | | | 2. Бутерброд с маслом, сыром | 30/5/15 | 5,56 | | 8,98 | 0,4 | 147,715 | |
| 240 | | | 3. Какао с молоком | 200 | 4,62 | | 3,94 | 31,24 | 177,56 | |
| 878 | | | 4. Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | | 0,42 | 0,39 | 58,5 | |
| 578.1 | | | 5. Яблоко | 200 | 0,7 | | 0,7 | 17,24 | 82,72 | |
|  | | | ИТОГО | 660/10/15 | 17,88 | | 14,48 | 49,41 | 610,675 | |
| ОБЕД |  |  | |  |  |  | |
| 652 | | | 1. Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 100 | 1,11 | | 4,99 | 8,35 | 82,24 | |
| 54 | | | 2. Борщ с мясом | 200/20 | 1,86 | | 6,6 | 10,86 | 110,0 | |
| 99 | | | 3. Котлета | 65 | 13,5 | | 10,935 | 10,875 | 196,875 | |
| 194 | | | 4. Рис отварной с маслом сливочным | 200/5 | 4,76 | | 8,0 | 0,44 | 251,76 | |
| 864 | | | 5. Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 0,1 | 15,06 | 60,66 | |
| 879 | | | 6. Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | | 0,72 | 0,72 | 108,6 | |
| 963 | | | 7. Шоколадные конфеты | 25 | 0,41 | | 0,4525 | 0,8375 | 9,305 | |
|  | | | ИТОГО | 835/25 | 26,0 | | 31,7975 | 47,1425 | 819,44 | |
| Всего | 1495/35/15 | 43,88 | 46,2775 | | 96,5525 | | 1430,115 | |
| № рецеп  туры | | | Наименование блюд и продуктов |  | Пищевая и энергетическая ценность блюда.  Химический состав. | | | | | |
|  | | | **ДЕНЬ ВТОРОЙ 02.08.2017г., 14.08.2017г.** | Выход | Белки | | Жиры | Углеводы | Калорийность  (ккал) | |
| ЗАВТРАК |  |  | |  |  |  | |
| 303 | | | 1. Каша гречневая с маслом сливочным | 200/5 | 6,18 | | 1,62 | 0,68 | 164,16 | |
| 153 | | | 2. Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,778 | | 7,532 | 0,385 | 112,9625 | |
| 864 | | | 3. Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 0,1 | 15,06 | 60,66 | |
| 878 | | | 4. Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | | 0,42 | 0,39 | 58,5 | |
| 578.1 | | | 5. Груша | 180 | 0,7 | | 0,7 | 17,24 | 82,72 | |
|  | | | ИТОГО | 640/10 | 11,518 | | 10,372 | 33,755 | 479,0025 | |
| ОБЕД |  |  | |  |  |  | |
| 774 | | | 1. Суп гороховый на мясном бульоне | 250/20 | 11,725 | | 7,325 | 12,225 | 190,7 | |
| 19 | | | 2. Макароны отварные | 200 | 7,14 | | 0,74 | 1,14 | 209,96 | |
| 99 | | | 3. Биточки мясные | 75 | 13,5 | | 10,935 | 10,875 | 196,875 | |
| 12 | | | 4. Салат из свежей помидоры с растительным маслом | 100 | 0,9 | | 4,5 | 4,8 | 64,0 | |
| 278 | | | 5. Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | | 0,06 | 27,5 | 110,0 | |
| 1050 | | | 6. Печенье | 25 | 1,85 | | 2,5 | 19,056 | 92,7925 | |
| 879 | | | 7. Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | | 0,72 | 0,72 | 108,6 | |
| № рецеп  туры | | | 8. Аскорбиновая кислота |  |  | |  |  |  | |
| ИТОГО | 885/20 | 40,075 | | 26,78 | 76,316 | 972,9275 | |
| ВСЕГО | 1525/30 | 51,593 | | 37,152 | 110,071 | 1451,93 | |
| **ДЕНЬ ТРЕТИЙ 03.08.2017г., 15.08.2017г.** | Выход | Белки | | Жиры | Углеводы | Калорийность  (ккал) | |
|  | | | ЗАВТРАК |  |  | |  |  |  | |
| 174 | | | 1. Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом сливочным | 200/5 | 8,16 | | 9,84 | 35,6 | 264,0 | |
| 154 | | | 2. Бутерброд с маслом, сыром | 30/5/15 | 5,56 | | 8,98 | 0,4 | 147,715 | |
| 272 | | | 3. Напиток кофейный с молоком | 200 | 2,9 | | 2,8 | 14,9 | 94,0 | |
| 878 | | | 4. Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | | 0,42 | 0,39 | 58,5 | |
| 578.1 | | | 5. Банан | 200 | 0,7 | | 0,7 | 17,24 | 82,72 | |
|  | | | ИТОГО | 660/20/15 | 19,78 | | 22,74 | 68,53 | 646,935 | |
| ОБЕД |  |  | |  |  |  | |
| 87 | | | 1. Суп рыбный из консервов | 200/25 | 6,88 | | 6,72 | 11,46 | 133,8 | |
| 120 | | | 2. Птица отварная | 100 | 24,7 | | 19,1 | 11,6 | 311,0 | |
| 132 | | | 3. Картофель с овощами | 200 | 4,34 | | 12,18 | 30,18 | 252,18 | |
| 652 | | | 4. Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 100 | 1,11 | | 4,99 | 8,35 | 82,24 | |
| 1010 | | | 5. Сок | 200 | 0,08 | | 0,08 | 26,12 | 101,3 | |
| 879 | | | 6. Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | | 0,72 | 0,72 | 108,6 | |
| 1050 | | | 7. Печенье | 25 | 1,85 | | 2,5 | 19,056 | 92,7925 | |
|  | | | ИТОГО | 885/25 | 42,92 | | 46,29 | 107,486 | 1081,9125 | |
|  | | ВСЕГО | | 1545/55/15 | 62,7 | 69,03 | | 176,016 | | 1728,8475 | |
| № рецеп  туры | | | **ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ 04.08.2017г., 16.08.2017г.** | Выход | Белки | | Жиры | Углеводы | Калорийность  (ккал) | |
|  | | | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 187 | | | 1. Каша «Дружба» молочная вязкая с маслом сливочным | 200/5 | 6,32 | | 8,96 | 34,08 | 241,6 | |
| 153 | | | 2. Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,778 | | 7,532 | 0,385 | 112,9625 | |
| 864 | | | 3. Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 0,1 | 15,06 | 60,66 | |
| 878 | | | 4. Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | | 0,42 | 0,39 | 58,5 | |
| 578.1 | | | 5. Банан | 200 | 0,7 | | 0,7 | 17,24 | 82,72 | |
|  | | | ИТОГО | 660/10 | 11,658 | | 17,712 | 67,155 | 556,4425 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 61 | | | 1. Суп картофельный с крупой и с мясом | 200/25 | 1,6 | | 1,54 | 11,6 | 68 | |
| 85.1 | | | 2. Шницель рыбный | 75 | 3,0675 | | 4,4475 | 5,1 | 89,865 | |
| 131 | | | 3. Пюре картофельное | 200 | 4,08 | | 7,04 | 26,0 | 186,96 | |
| 18 | | | 4. Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,9 | | 3,4 | 8,4 | 67,0 | |
| 278 | | | 5. Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | | 0,06 | 27,5 | 110,0 | |
| 879 | | | 6. Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | | 0,72 | 0,72 | 108,6 | |
| 1050 | | | 7. Печенье | 25 | 1,85 | | 2,5 | 19,056 | 92,7925 | |
| № рецеп  туры | | | 8. Аскорбиновая кислота |  |  | |  |  |  | |
| ИТОГО | 860/25 | 16,4575 | | 19,7075 | 98,376 | 723,2175 | |
| ВСЕГО | 1520/35 | 28,1155 | 34,4195 | | 165,531 | | 1279,66 | |
| **ДЕНЬ ПЯТЫЙ 05.08.2017г., 17.08.2017г.** | Выход | Белки | | Жиры | Углеводы | Калорийность  (ккал) | |
|  | | | ЗАВТРАК |  |  | |  |  |  | |
| 173 | | | 1. Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200/5 | 7,76 | | 10,0 | 43,52 | 296,0 | |
| 153 | | | 2. Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,778 | | 7,532 | 0,385 | 112,9625 | |
| 864 | | | 3. Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 0,1 | 15,06 | 60,66 | |
| 878 | | | 4. Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | | 0,42 | 0,39 | 58,5 | |
| 578.1 | | | 5. Банан | 200 | 0,7 | | 0,7 | 17,24 | 82,72 | |
|  | | | ИТОГО | 660/10 | 13,098 | | 18,752 | 76,595 | 610,8425 | |
| ОБЕД |  |  | |  |  |  | |
| 52 | | | 1. Щи из белокочанной капусты с мясом | 250/20 | 1,75 | | 5,825 | 8,4 | 93,325 | |
| 19 | | | 2. Макароны отварные со сливочным маслом | 200 | 7,14 | | 0,74 | 1,14 | 209,96 | |
| 119 | | | 3. Сосиски отварные | 100 | 10,1 | | 21,3 | 0,86 | 234,0 | |
| 13 | | | 3. Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,8 | | 4,5 | 3,0 | 55,0 | |
| 278 | | | 4. Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | | 0,96 | 27,5 | 110,0 | |
| 879 | | | 5. Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | | 0,72 | 0,72 | 108,6 | |
| 963 | | | 6. Шоколадные конфеты | 25 | 0,41 | | 0,4525 | 0,8375 | 9,305 | |
| № рецеп  туры | | | 7. Аскорбиновая кислота |  |  | |  |  |  | |
| ИТОГО | 860/20 | 25,16 | | 34,4975 | 42,4575 | 820,19 | |
| ВСЕГО | 1520/40 | 38,258 | 53,2495 | | 119,0525 | | 1431,0325 | |
| **ДЕНЬ ШЕСТОЙ 07.08.2017г., 18.08.2017г.** | Выход | Белки | | Жиры | Углеводы | Калорийность  (ккал) | |
|  | | | ЗАВТРАК |  |  | |  |  |  | |
| 304 | | | 1. Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным | 200/5 | 5,7 | | 1,62 | 0,84 | 172,26 | |
| 154 | | | 2. Бутерброд с маслом, сыром | 30/5/15 | 5,56 | | 8,98 | 0,4 | 147,715 | |
| 272 | | | 3. Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,9 | | 2,8 | 14,9 | 94,0 | |
| 878 | | | 4. Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | | 0,42 | 0,39 | 58,5 | |
| 578.1 | | | 5. Груша | 180 | 0,7 | | 0,7 | 17,24 | 82,72 | |
|  | | | ИТОГО | 640/10/15 | 17,32 | | 14,52 | 96,55 | 130,32 | |
| ОБЕД |  |  | |  |  |  | |
| 59 | | | 1. Суп вермишелевый с курицей | 200/25 | 2,14 | | 2,0 | 15,06 | 89,34 | |
| 78 | | | 2. Рыба с овощами | 100 | 14,35 | | 3,95 | 4,75 | 112,5 | |
| 131 | | | 3. Пюре картофельное | 200 | 14,08 | | 7,04 | 26,0 | 186,96 | |
| 18 | | | 4. Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,9 | | 3,4 | 8,4 | 67,0 | |
| 864 | | | 5. Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 0,1 | 15,06 | 60,66 | |
| 879 | | | 6. Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | | 0,72 | 0,72 | 108,6 | |
| 1050 | | | 7. Печенье | 25 | 1,85 | | 2,5 | 19,056 | 92,7925 | |
|  | | | ИТОГО | 885/25 | 37,68 | | 19,71 | 89,046 | 717,8525 | |
|  | ВСЕГО | | | 1525/60/15 | 55,0 | 34,23 | | 185,596 | | 848,1725 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | | Наименование блюд и продуктов |  | Пищевая и энергетическая ценность блюда.  Химический состав. | | | | | |
|  | | **ДЕНЬ СЕДЬМОЙ 08.08.2017г., 19.08.2017г.** | Выход | Белки | | Жиры | Углеводы | Калорийность  (ккал) | |
| ЗАВТРАК |  |  | |  |  |  | |
| 309 | | 1. Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным | 200/5 | 4,54 | | 0,44 | 0,14 | 144,18 | |
| 154 | | 2. Бутерброд с маслом, сыром | 30/5/15 | 5,56 | | 8,98 | 0,4 | 147,715 | |
| 240 | | 3. Какао с молоком | 200 | 4,62 | | 3,94 | 31,24 | 177,56 | |
| 878 | | 4. Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | | 0,42 | 0,39 | 58,5 | |
| 578.1 | | 5. Яблоко | 200 | 0,7 | | 0,7 | 17,24 | 82,72 | |
|  | | ИТОГО | 660/10/15 | 17,88 | | 14,48 | 49,41 | 610,675 | |
| ОБЕД |  |  | |  |  |  | |
| 652 | | 1. Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 100 | 1,11 | | 4,99 | 8,35 | 82,24 | |
| 54 | | 2. Борщ с мясом | 200/20 | 1,86 | | 6,6 | 10,86 | 110,0 | |
| 99 | | 3. Котлета | 65 | 13,5 | | 10,935 | 10,875 | 196,875 | |
| 194 | | 4. Рис отварной с маслом сливочным | 200/5 | 4,76 | | 8,0 | 0,44 | 251,76 | |
| 864 | | 5. Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 0,1 | 15,06 | 60,66 | |
| 879 | | 6. Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | | 0,72 | 0,72 | 108,6 | |
| 963 | | 7. Шоколадные конфеты | 25 | 0,41 | | 0,4525 | 0,8375 | 9,305 | |
|  | | ИТОГО | 835/25 | 26,0 | | 31,7975 | 47,1425 | 819,44 | |
| Всего | 1495/35/15 | 43,88 | 46,2775 | | 96,5525 | | 1430,115 | |
| № рецеп  туры | | Наименование блюд и продуктов |  | Пищевая и энергетическая ценность блюда.  Химический состав. | | | | | |
|  | | **ДЕНЬ ВОСЬМОЙ 09.08.2017г., 21.08.2017г.** | Выход | Белки | | Жиры | Углеводы | Калорийность  (ккал) | |
| ЗАВТРАК |  |  | |  |  |  | |
| 303 | | 1. Каша гречневая с маслом сливочным | 200/5 | 6,18 | | 1,62 | 0,68 | 164,16 | |
| 153 | | 2. Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,778 | | 7,532 | 0,385 | 112,9625 | |
| 864 | | 3. Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 0,1 | 15,06 | 60,66 | |
| 878 | | 4. Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | | 0,42 | 0,39 | 58,5 | |
| 578.1 | | 5. Груша | 180 | 0,7 | | 0,7 | 17,24 | 82,72 | |
|  | | ИТОГО | 640/10 | 11,518 | | 10,372 | 33,755 | 479,0025 | |
| ОБЕД |  |  | |  |  |  | |
| 774 | | 1. Суп гороховый на мясном бульоне | 250/20 | 11,725 | | 7,325 | 12,225 | 190,7 | |
| 19 | | 2. Макароны отварные | 200 | 7,14 | | 0,74 | 1,14 | 209,96 | |
| 99 | | 3. Биточки мясные | 75 | 13,5 | | 10,935 | 10,875 | 196,875 | |
| 12 | | 4. Салат из свежей помидоры с растительным маслом | 100 | 0,9 | | 4,5 | 4,8 | 64,0 | |
| 278 | | 5. Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | | 0,06 | 27,5 | 110,0 | |
| 1050 | | 6. Печенье | 25 | 1,85 | | 2,5 | 19,056 | 92,7925 | |
| 879 | | 7. Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | | 0,72 | 0,72 | 108,6 | |
| № рецеп  туры | | 8. Аскорбиновая кислота |  |  | |  |  |  | |
| ИТОГО | 885/20 | 40,075 | | 26,78 | 76,316 | 972,9275 | |
| ВСЕГО | 1525/30 | 51,593 | | 37,152 | 110,071 | 1451,93 | |
| **ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ 10.08.2017г.** | Выход | Белки | | Жиры | Углеводы | Калорийность  (ккал) | |
|  | | ЗАВТРАК |  |  | |  |  |  | |
| 174 | | 1. Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом сливочным | 200/5 | 8,16 | | 9,84 | 35,6 | 264,0 | |
| 154 | | 2. Бутерброд с маслом, сыром | 30/5/15 | 5,56 | | 8,98 | 0,4 | 147,715 | |
| 272 | | 3. Напиток кофейный с молоком | 200 | 2,9 | | 2,8 | 14,9 | 94,0 | |
| 878 | | 4. Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | | 0,42 | 0,39 | 58,5 | |
| 578.1 | | 5. Банан | 200 | 0,7 | | 0,7 | 17,24 | 82,72 | |
|  | | ИТОГО | 660/20/15 | 19,78 | | 22,74 | 68,53 | 646,935 | |
| ОБЕД |  |  | |  |  |  | |
| 87 | | 1. Суп рыбный из консервов | 200/25 | 6,88 | | 6,72 | 11,46 | 133,8 | |
| 120 | | 2. Птица отварная | 100 | 24,7 | | 19,1 | 11,6 | 311,0 | |
| 132 | | 3. Картофель с овощами | 200 | 4,34 | | 12,18 | 30,18 | 252,18 | |
| 652 | | 4. Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 100 | 1,11 | | 4,99 | 8,35 | 82,24 | |
| 1010 | | 5. Сок | 200 | 0,08 | | 0,08 | 26,12 | 101,3 | |
| 879 | | 6. Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | | 0,72 | 0,72 | 108,6 | |
| 1050 | | 7. Печенье | 25 | 1,85 | | 2,5 | 19,056 | 92,7925 | |
|  | | ИТОГО | 885/25 | 42,92 | | 46,29 | 107,486 | 1081,9125 | |
|  | ВСЕГО | | 1545/55/15 | 62,7 | 69,03 | | 176,016 | | 1728,8475 | |
| № рецеп  туры | | **ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ 11.08.2017г.** | Выход | Белки | | Жиры | Углеводы | Калорийность  (ккал) | |
|  | | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 187 | | 1. Каша «Дружба» молочная вязкая с маслом сливочным | 200/5 | 6,32 | | 8,96 | 34,08 | 241,6 | |
| 153 | | 2. Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,778 | | 7,532 | 0,385 | 112,9625 | |
| 864 | | 3. Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 0,1 | 15,06 | 60,66 | |
| 878 | | 4. Хлеб пшеничный | 30 | 2,46 | | 0,42 | 0,39 | 58,5 | |
| 578.1 | | 5. Банан | 200 | 0,7 | | 0,7 | 17,24 | 82,72 | |
|  | | ИТОГО | 660/10 | 11,658 | | 17,712 | 67,155 | 556,4425 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 61 | | 1. Суп картофельный с крупой и с мясом | 200/25 | 1,6 | | 1,54 | 11,6 | 68 | |
| 85.1 | | 2. Шницель рыбный | 75 | 3,0675 | | 4,4475 | 5,1 | 89,865 | |
| 131 | | 3. Пюре картофельное | 200 | 4,08 | | 7,04 | 26,0 | 186,96 | |
| 18 | | 4. Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,9 | | 3,4 | 8,4 | 67,0 | |
| 278 | | 5. Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | | 0,06 | 27,5 | 110,0 | |
| 879 | | 6. Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | | 0,72 | 0,72 | 108,6 | |
| 1050 | | 7. Печенье | 25 | 1,85 | | 2,5 | 19,056 | 92,7925 | |
|  | | 8. Аскорбиновая кислота |  |  | |  |  |  | |
| ИТОГО | 860/25 | 16,4575 | | 19,7075 | 98,376 | 723,2175 | |
| ВСЕГО | 1520/35 | 28,1155 | 34,4195 | | 165,531 | | 1279,66 | |