



день1



№ 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 1	<b>Завтрак:</b>						
	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
		<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>21,28</b>	<b>17,98</b>	<b>75,86</b>	<b>550,4</b>
	<b>Обед:</b>						
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>27,68</b>	<b>33,92</b>	<b>104,65</b>	<b>834,60</b>



Утверждаю  
 Генеральный директор ОАО «ВКП»  
 А.И. Джиоев  
 "10" 2022 год  
 1513037576  
 1121813009943

№ 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
<b>Завтрак:</b>							
	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 «Растишка» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	73,4
		<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>19,02</b>	<b>16,43</b>	<b>81,16</b>	<b>548,6</b>
<b>Обед:</b>							
День 2	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>19,61</b>	<b>23,31</b>	<b>88,5</b>	<b>642,23</b>



день 3

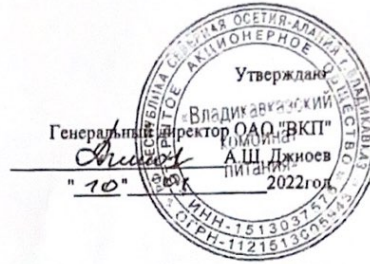
Утверждаю:  
 Генеральный директор ФАО ВКП  
*А.И. Джигоев*  
 " 10 " 2022 год



№ 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 3	<b>Завтрак:</b>						
	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	Макаронны 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
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>20,6</b>	<b>24,52</b>	<b>92,46</b>	<b>672,9</b>
	<b>Обед:</b>						
	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	Макаронны 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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>25,91</b>	<b>23,52</b>	<b>114,27</b>	<b>772,40</b>



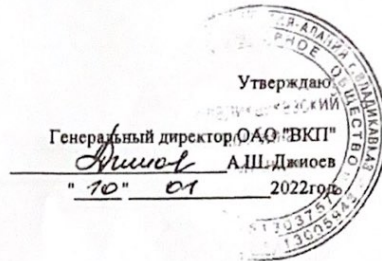
день 4



№ 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	<b>Завтрак:</b>						
	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
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>26,07</b>	<b>15,2</b>	<b>83,36</b>	<b>574,5</b>
	<b>Обед:</b>						
	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 сухофруктов, 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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>29,24</b>	<b>24,81</b>	<b>104,77</b>	<b>759,33</b>



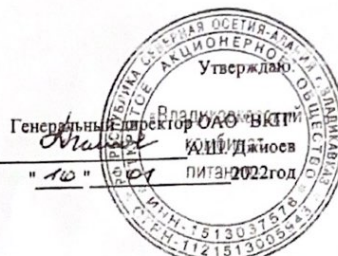
день 5



№ 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 5	<b>Завтрак:</b>							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9	
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным	90/30	12,09	5,61	8,46	132,7	
	128/М	Картофельное пюре	150	3,07	4,71	22,03	142,8	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,9	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0	
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
		<b>Итого:</b>	<b>622</b>	<b>22,95</b>	<b>15,85</b>	<b>67,47</b>	<b>504,3</b>	
		<b>Обед:</b>						<b>0,00</b>
	62/М	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	4,61	3,31	63,45	
	99/М	Суп из овощей со сметаной, 200/5	205	1,43	3,95	8,66	75,91	
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	12,09	5,61	8,46	132,69	
	128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	143,59	
	342/М	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	55,86	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,00	
		<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>24,13</b>	<b>19,9</b>	<b>88,99</b>	<b>631,58</b>	



день 6



№ 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 6	<b>Завтрак:</b>						
	291/М	Плов с курицей	150/90	19,11	19,56	40,69	415,2
	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
		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>23,43</b>	<b>20,36</b>	<b>84,25</b>	<b>614,0</b>
							0,00
	<b>Обед:</b>						
	50/М	Салат из свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,43
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,95	5,95	9,12	97,83
	291/М	Плов с курицей	240	19,11	19,56	40,69	415,24
	342/М	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	56,44
		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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>28,84</b>	<b>33,02</b>	<b>102,97</b>	<b>824,42</b>



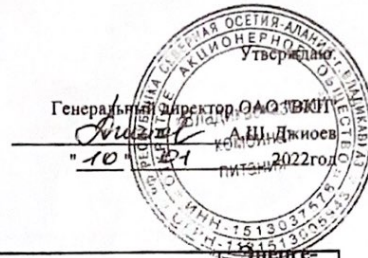
день 7



№ 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 7	<b>Завтрак:</b>						
	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	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
		<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>19,74</b>	<b>17,87</b>	<b>74,77</b>	<b>538,9</b>
							0,00
	<b>Обед:</b>						
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>29,17</b>	<b>27,2</b>	<b>100,16</b>	<b>762,12</b>



день 8



№ 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
<b>Завтрак:</b>							
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Биточки из говядины с соусом томатным	90/30	9,89	10,64	8,53	169,4
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,0
	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
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>19,21</b>	<b>26,26</b>	<b>79,85</b>	<b>632,6</b>
<b>Обед:</b>							
День 8	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,08	4,46	50,60
	99/М	Суп из овощей со сметаной, 200/5	205	1,43	3,95	8,66	75,91
	268/М	Биточки из говядины	90	9,89	10,64	8,53	169,44
	143/М	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	131,74
	349/М	Компот из сухофруктов. 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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>20,49</b>	<b>24,15</b>	<b>95,51</b>	<b>681,35</b>





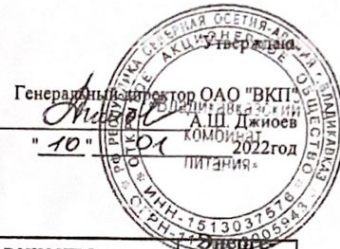
день 9



№ 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 9	<b>Завтрак:</b>						
	223/М	Запеканка из творога с соусом сладким сметанным	150/50	20,95	18,33	42,87	420,3
	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
		<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>27,13</b>	<b>21,39</b>	<b>90,59</b>	<b>663,4</b>
							0,00
	<b>Обед:</b>						
	45/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 с соусом томатным, 90/30	120	9,56	9,86	12,14	175,54
	202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>23,19</b>	<b>23,56</b>	<b>117,94</b>	<b>776,56</b>



день 10



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Тяжелеская ценность (ккал)	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	6	7	8	9	
День 10	<b>Завтрак:</b>							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0	50,9	
	232/М	Хек запеченный	90	12,09	2,56	3,38	84,9	
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,07	8,32	32,19	215,9	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,9	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0	
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
		<b>Итого:</b>		<b>597</b>	<b>22,95</b>	<b>15,41</b>	<b>72,55</b>	<b>520,7</b>
		<b>Обед:</b>						0,00
	62/М	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	4,61	3,31	63,45	
	85/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,88	9,94	89,80	
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	12,09	5,61	8,46	132,69	
	128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	143,59	
	342/М	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	56,44	
		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	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>23,83</b>	<b>20,93</b>	<b>92,94</b>	<b>655,45</b>	