

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецептуры или ТТК | Наименование блюда | Масса порции(г) | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.  ценность (ккал.) |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| № 64 | Салат из свежих огурцов огурцы свежие  масло растительное | 50  45  5 | 0,6 | 2,05 | 1,35 | 26,5 |
| ТК№10 | Суп картофельный с горохом,  с мясом горох  картофель морковь лук  зелень  масло сливочное | 200 | 4 | 4,4 | 17,8 | 133 |
|  | 33 |  |  |  |  |
|  | 60 |  |  |  |  |
|  | 24 |  |  |  |  |
|  | 15 |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  |
| № 451 | Котлета из говядины говядина  хлеб пшеничный молоко или вода сухари  лук репчатый | 70 | 11,1 | 10,1 | 11,0 | 183 |
|  | 70 |  |  |  |  |
|  | 12,6 |  |  |  |  |
|  | 9,8 |  |  |  |  |
|  | 7 |  |  |  |  |
|  | 7 |  |  |  |  |
| № 516 | Макароны отварные  макаронные изделия масло сливочное | 120 | 4,2 | 4,9 | 28,2 | 176 |
|  | 42 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
| ТК№74 | Компот из сухофруктов сухофрукты  сахар вода | 200 | 0,33 | 0 | 19,07 | 77,6 |
|  | 10 |  |  |  |  |
|  | 15 |  |  |  |  |
|  | 200 |  |  |  |  |
|  | Йогурт питьевой | 200 | 10 | 6,4 | 17,0 | 170 |
|  | Фрукты (апельсин) | 64,75 | 0,58 | 0 | 14,46 | 58,7 |
|  | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,92 | 13,5 | 72,52 |
|  | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4,14 | 0,28 | 25,35 | 123,75 |
|  | Сок | 70 | 0,35 | 0,07 | 7,07 | 32,2 |
|  | **Итого за день:** |  | **37,68** | **29,12** | **154,8** | **1053,27** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецептуры или ТТК | Наименование блюда | Масса порции(г) | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.  ценность (ккал.) |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| ТК № 59 | Салат из белокочанной капусты  капуста свежая сахар  масло растительное | 50 | 0,7 | 1,0 | 4,45 | 44 |
|  | 49,5 |  |  |  |  |
|  | 2,5 |  |  |  |  |
|  | 2,5 |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом  капуста картофель морковь зелень  лук репчатый  масло сливочное сметана | 200 | 1,6 | 3,4 | 8 | 70,6 |
| ТК № 108 |  |  |  |  |  |
|  | 51 |  |  |  |  |
|  | 32 |  |  |  |  |
|  | 11 |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |
| ТК №6 | Суфле “ Рыбка“ | 70 | 9,6 | 8,2 | 6,7 | 138,6 |
|  | горбуша крупа рисовая яйца  масло сливочное лук репчатый молоко  масло для запекания | 61 |  |  |  |  |
| 7,7 |
| 0,17 |
| 7 |
| 8,4 |
| 7 |
| 3 |
| ТК №101 | Картофельное пюре с морковью  картофель морковь молоко  масло сливочное | 150 | 2,92 | 4,78 | 15,58 | 125 |
|  | 131 |  |  |  |  |
|  | 38 |  |  |  |  |
|  | 24 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
| ТК № 88 | Напиток апельсиновый  апельсины вода  сахар | 200 | 0,1 | 0,0 | 25,2 | 96 |
|  | 22 |  |  |  |  |
|  | 210 |  |  |  |  |
|  | 24 |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,92 | 13,5 | 72,52 |
|  | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4,14 | 0,28 | 25,35 | 123,75 |
|  | Фрукты (яблоко) | 64,75 | 0,58 | 0 | 14,46 | 58,7 |
|  | Сок | 70 | 0,35 | 0,07 | 7,07 | 32,2 |
|  | **Итого:** |  | **22,37** | **18,65** | **120,31** | **761,37** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецептуры или ТТК | Наименование блюда | Масса порции(г) | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.  ценность (ккал.) |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| ТК № 17 | Закуска свекольная  свекла вареная сахар | 50 | 2,6 | 6,6 | 8,0 | 102 |
|  | 91 |  |  |  |  |
|  | 0,5 |  |  |  |  |
| ТК № 30 | Борщ с капустой и картофелем,  мясом свекла капуста  картофель морковь  лук репчатый зелень  томатное пюре  масло растительное сахар  сметана | 200 | 1,42 | 3,02 | 10,7 | 68,2 |
|  | 40 |  |  |  |  |
|  | 20 |  |  |  |  |
|  | 22 |  |  |  |  |
|  | 10 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |
| ТК № 4 | Жаркое по-домашнему  говядина картофель  лук репчатый  масло растительное томатное пюре | 200 | 17,8 | 9,8 | 21,6 | 250 |
|  | 142 |  |  |  |  |
|  | 142 |  |  |  |  |
|  | 16 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
| ТК № 74 | Компот из сухофруктов  сухофрукты сахар | 200 | 0,33 | 0,0 | 19,7 | 77,6 |
|  | 10 |  |  |  |  |
|  | 15 |  |  |  |  |
|  | Фрукты (апельсин) | 64,75 | 0,58 | 0 | 14,46 | 58,7 |
|  | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,92 | 13,5 | 72,52 |
|  | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4,14 | 0,28 | 25,35 | 123,75 |
|  | Сок | 70 | 0,35 | 0,07 | 7,07 | 32,2 |
|  | **Итого за день:** |  | **29,6** | **20,69** | **120,38** | **784,97** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецептуры или ТТК | Наименование блюда | Масса порции(г) | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.  ценность (ккал.) |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| ТК № 59 | Салат из белокочанной капусты  капуста свежая сахар  масло растительное | 50 | 0,7 | 1,0 | 4,45 | 44 |
|  | 49,5 |  |  |  |  |
|  | 2,5 |  |  |  |  |
|  | 2,5 |  |  |  |  |
| ТК № 32 | Рассольник “Ленинградский“ с мясом  картофель крупа перловая морковь  лук репчатый огурцы соленые  масло растительное | 200 | 2,4 | 3,6 | 16,08 | 108 |
|  | 80 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 11 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
| ТК№ 117 | Фрикадельки в соусе  говядина  хлеб пшеничный молоко или вода лук репчатый мука  масло сливочное | 70 | 10,5 | 9,94 | 10,08 | 173,6 |
|  | 67 |  |  |  |  |
|  | 10 |  |  |  |  |
|  | 14 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
| № 520 | Пюре картофельное  картофель молоко  масло сливочное | 120 | 2,5 | 5,4 | 18 | 131 |
|  | 137 |  |  |  |  |
|  | 19 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
| ТК № 88 | Напиток апельсиновый  апельсины вода  сахар | 200 | 0,1 | 0,0 | 25,2 | 96 |
|  | 22 |  |  |  |  |
|  | 210 |  |  |  |  |
|  | 24 |  |  |  |  |
|  | Фрукты (яблоко) | 64,75 | 0,58 | 0 | 14,46 | 58,7 |
|  | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,92 | 13,5 | 72,52 |
|  | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4,14 | 0,28 | 25,35 | 123,75 |
|  | Сок | 70 | 0,35 | 0,07 | 7,07 | 32,2 |
|  | **Итого за день :** |  | **58,3** | **21,21** | **134,19** | **839,77** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецептуры или ТТК | Наименование блюда | Масса порции(г) | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.  ценность (ккал.) |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| ТК № 19 | Салат из свежих помидоров  помидоры свежие масло  растительное | 50  40  5 | 0,45 | 3,55 | 1,95 | 42,5 |
| №135 | Суп из овощей с мясом  капуста белокочанная  картофель морковь  лук репчатый горошек зеленый масло растительное  сметана | 200 | 1,76 | 3,52 | 9,9 | 79,2 |
|  | 20 |  |  |  |  |
|  | 53 |  |  |  |  |
|  | 10 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
| ТК № 8 | Котлета рыбная “ Лада“ минтай  хлеб пшеничный молоко или вода лук репчатый  чеснок  масло сливочное яйца  сухари  масло растительное | 70 | 8,99 | 8,26 | 6,29 | 135,8 |
|  | 95 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |
|  | 0,9 |  |  |  |  |
|  | 7 |  |  |  |  |
|  | 0,08шт. |  |  |  |  |
|  | 7 |  |  |  |  |
|  | 3,5 |  |  |  |  |
| ТК № 48 | Рис отварной с маслом  крупа рисовая масло сливочное | 120 | 3,0 | 4,9 | 30,8 | 182,4 |
|  | 43 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
| № 631 | Компот из свежих яблок яблоки  сахар  кислота лимонная | 200 | 0,2 | 0,0 | 35,8 | 142 |
|  | 45 |  |  |  |  |
|  | 24 |  |  |  |  |
|  | 0,2 гр. |  |  |  |  |
|  | Фрукты (апельсин) | 64,75 | 0,58 | 0 | 14,46 | 58,7 |
|  | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,92 | 13,5 | 72,52 |
|  | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4,14 | 0,28 | 25,35 | 123,75 |
|  | Сок | 70 | 0,35 | 0,07 | 7,07 | 32,2 |
|  | **Итого:** |  | **21,85** | **21,5** | **145,12** | **1413,87**  **869,07** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецептуры или ТТК | Наименование блюда | Масса порции(г) | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.  ценность (ккал.) |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| ТК № 59 | Салат из белокочанной капусты  капуста белокочанная сахар  масло растительное | 50 | 0,62 | 1 | 4,45 | 44 |
|  | 49,5 |  |  |  |  |
|  | 2,5 |  |  |  |  |
|  | 2,5 |  |  |  |  |
| ТК №19 | Суп крестьянский со сметаной,  с мясом  картофель пшено  сметана морковь  лук репчатый  масло сливочное | 200 | 1,66 | 2,0 | 12,2 | 75,33 |
|  | 66 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
|  | 12 |  |  |  |  |
|  | 9,3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | Зразы рубленные  говядина  хлеб пшеничный молоко  лук репчатый  масло сливочное яйца  зелень сухари | 70 | 9,45 | 11,4 | 10,8 | 185,5 |
|  | 52 |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |
| ТК № 116 | 12 |  |  |  |  |
|  | 31 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 6гр. |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
| № 520 | Пюре картофельное  картофель молоко  масло сливочное | 120 | 2,5 | 5,4 | 18 | 131 |
|  | 137 |  |  |  |  |
|  | 19 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
| № 74 | Компот из сухофруктов  сухофрукты сахар  вода | 200 | 0,33 | 0,0 | 19,07 | 77,6 |
|  | 10 |  |  |  |  |
|  | 15 |  |  |  |  |
|  | 200 |  |  |  |  |
|  | Фрукты (яблоко) | 64,75 | 0,58 | 0 | 14,46 | 58,7 |
|  | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,92 | 13,5 | 72,52 |
|  | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4,14 | 0,28 | 25,35 | 123,75 |
|  | Сок | 70 | 0,35 | 0,07 | 7,07 | 32,2 |
|  | **Итого:** |  | **22,01** | **21,07** | **124,90** | **800,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецептуры или ТТК | Наименование блюда | Масса порции(г) | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.  ценность (ккал.) |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| № 137 | Суп картофельный с  мясными фрикадельками картофель морковь  лук репчатый томатное пюре масло сливочное говядина  лук репчатый яйца  вода | 200/20 | 1,6 | 1,9 | 11,8 | 72 |
|  | 106 |  |  |  |  |
|  | 11 |  |  |  |  |
|  | 7 |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |
|  | 30 |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |
|  | 1гр. |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  |
| № 478 | Запеканка картофельная с мясом  говядина (фарш)  масло растительное картофель  лук репчатый  масло сливочное сухари | 150 | 15 | 15,0 | 24,8 | 297 |
|  | 65 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
|  | 190 |  |  |  |  |
|  | 13 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
| ТК № 64 | Салат из свежих огурцов  огурцы свежие  масло растительное | 50 | 0,6 | 2,05 | 1,35 | 26,5 |
|  | 50 |  |  |  |  |
|  | 2,5 |  |  |  |  |
| ТК № 88 | Напиток апельсиновый  апельсины сахар | 200 | 0,1 | 0,0 | 25,2 | 96 |
|  | 22 |  |  |  |  |
|  | 24 |  |  |  |  |
| прмышл. | Йогурт питьевой | 200 | 10 | 6,4 | 17,0 | 170 |
|  | Фрукты (яблоко) | 64,75 | 0,58 | 0 | 14,46 | 58,7 |
|  | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,92 | 13,5 | 72,52 |
|  | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4,14 | 0,28 | 25,35 | 123,75 |
|  | Сок | 70 | 0,35 | 0,07 | 7,07 | 32,2 |
|  | **Итого:** |  | **34,75** | **26,62** | **140,35** | **948,67** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецептуры или ТТК | Наименование блюда | Масса порции(г) | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.  ценность (ккал.) |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| ТК № 29 | Салат из свеклы  Свекла  Масло растительное | 50 | 0,45 | 3,55 | 1,95 | 42,5 |
|  | 45 |  |  |  |  |
|  | 7,5 |  |  |  |  |
| ТК № 63 | Суп-пюре из картофеля с гренками  картофель морковь  лук репчатый мука пшеничная  масло растительное молоко  бульон или вода  хлеб на гренки масло сливочное | 200/6 | 3,46 | 3,43 | 1,33 | 122 |
|  | 96 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 30 |  |  |  |  |
|  | 153 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  |
| ТК № 50 | Гуляш из говядины  говядина  масло сливочное лук репчатый томатное пюре мука пшеничная | 50/50 | 7,0 | 3,25 | 2,0 | 66,0 |
|  | 107 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 12 |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |
| №332 | Макаронные изделия отварные  макаронные  изделия  масло сливочное | 120 | 4,2 | 3,8 | 24,9 | 148,8 |
|  | 42 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
| ТК № 76 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 42,2 | 162 |
|  | Йогурт | 200 | 0,1 | 0 | 7,5 | 29 |
|  | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,92 | 13,5 | 72,52 |
|  | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4,14 | 0,28 | 25,35 | 123,75 |
|  | Сок | 70 | 0,35 | 0,07 | 7,07 | 32,2 |
|  | **Итого:** |  | **22,08** | **15,3** | **125,8** | **798,77** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецептуры или ТТК | Наименование блюда | Масса порции(г) | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.  ценность (ккал.) |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| № 19 | Салат из свежих помидоров  свежие помидоры лук  масло растительное | 50 | 0,45 | 3,55 | 1,95 | 42,5 |
|  | 40 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
| ТК № 30 | Борщ с капустой и картофелем, с мясом  капуста белокочанная картофель морковь  зелень  лук репчатый свекла  масло растительное томатное пюре | 200 | 1,3 | 3,4 | 8,7 | 70,6 |
|  | 16 |  |  |  |  |
|  | 40 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |
|  | 33 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
| № 413 | Сосиски отварные | 50 | 10,48 | 27,24 | 0,8 | 290 |
| № 217 | Картофель и овощи, тушеные в соусе сметанном  картофель морковь  лук репчатый  масло сливочное лавровый лист  соус сметанный :  сметана  масло сливочное мука пшеничная | 130 |  |  |  |  |
|  | 154 |
|  | 7 |
|  | 6 |
|  | 8 |
|  | 0,01 |
|  | 30гр. |
|  | 7 |
|  | 1 |
|  | 2 |
| 362 | Пудинг творожный | 150 | 20,1 | 16,35 | 31,05 | 355,5 |
| ТК № 74 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,33 | 0,0 | 19,07 | 77,6 |
|  | Фрукты (апельсин) | 64,75 | 0,58 | 0 | 14,46 | 58,7 |
|  | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,92 | 13,5 | 72,52 |
|  | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4,14 | 0,28 | 25,35 | 123,75 |
|  | Сок | 70 | 0,35 | 0,07 | 7,07 | 32,2 |
|  | **Итого за день:** |  | **40,11** | **51,81** | **121,95** | **1621** |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  рецептуры или ТТК | Наименование блюда | Масса порции(г) | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность  (ккал.) |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| № 141 | Суп картофельный с макаронами, с мясом  картофель морковь  лук репчатый  масло растительное макароны | 200 | 1,93 | 1,6 | 13,88 | 80 |
|  | 66 |  |  |  |  |
|  | 10 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
| ТК № 487 | Кура отварная  кура лук масло  растительное | 50 | 10 | 3,76 | 1,7 | 48,3 |
|  | 88 |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
| ТК №49 | Греча с маслом  греча масло  соус томатный с овощами | 120 | 5,8 | 5,2 | 28,4 | 186,0 |
|  | 48 |  |  |  |  |
|  | 4,5 |  |  |  |  |
| № 588 | 50 | 1,3 | 4,8 | 4,7 | 7,0 |
| ТК №74 | Компот из сухофруктов  сухофрукты сахар | 200 | 0,4 | 0,0 | 19,7 | 77,6 |
|  | 10 |  |  |  |  |
|  | 15 |  |  |  |  |
|  | Фрукты (яблоко) | 64,75 | 0,58 | 0 | 14,46 | 58,7 |
|  | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,92 | 13,5 | 72,52 |
|  | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4,14 | 0,28 | 25,35 | 123,75 |
|  | Сок | 70 | 0,35 | 0,07 | 7,07 | 32,2 |
|  | **Итого:** |  | **26,88** | **16,63** | **128,76** | **686,07** |

Технологию приготовления блюд просматривать в технологических картах.