















Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена
Неделя 1 День 1	Салат из огурцов с болгарским перцем(масло растительное, лук репчатый)	100	0,887	6,047	3,251	71,440		27/2005	60,40
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,370	5,580	19,560	103/2005		14,00	
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Гуляш из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,859		260/2005	86,60
	Каша рассыпчатая перловая	180	5,603	3,269	40,146	212,607		171/2005	7,92
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439		377/2005	4,00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26984-86	3,84
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	5,00
	Итого обед:	1055	36	39	95	876		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		Визуализация блюд	№ Рецепту
Неделя 1 День 2	Помидоры свежие (порционно)	100	1,100	0,200	3,800	24,000		71/2005	67,7
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,818	5,150	8,940	90,670		88/2005	18,55
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63

	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/2005 528/1994	47,09
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242		128/2005	31,68
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350		591/1994	6,6
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб обогащенный Омега	40	0,440	0,320	1,920	9,680		ТУ47061 888-001- 2021	8,16
	Итого обед:	965	22	29	69	619		0	210









Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена
Неделя 1 День 3	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,768	7,099	10,221	116,700		40/2005	18,40
Обед	Солянка "Домашняя"	250	5,366	8,084	8,363	128,250		228/2020	29,25
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268		282/2005 330/2005	45,76
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828		171/2005	16,02
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	114,560		342/2005	10,00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26984-86	3,84
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	75,00
	Итого обед:	1050	31	38	111	905			0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена
Неделя 1 День 4	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	100	1,127	6,107	4,391	79,240		27/2005	60,00
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	2,935	20,785	121,625		103/2005	15,00
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646		265/2005	83,20

	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000		ГОСТ 32920-14	21,20
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26984-86	3,84
	Итого обед:	875	29	34	91	792		0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена
Неделя 1 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	100	1,043	5,054	2,986	62,981		21/2005	23,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,774	5,120	12,295	103,385		82/2005	17,50
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Жаркое-по домашнему из говядины	150/50	17,348	19,084	20,886	325,316		259/2005	91,40
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,198	0,044	25,734	105,220		646/1994	7,00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26984-86	3,84
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	34,00
	Итого обед:	985	26	36	77	738		0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена
Неделя 1 День 6	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	100	1,450	6,173	8,651	96,934		39/2005	31,10
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	250	2,251	5,336	16,906	125,585		96/2005	22,50
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Котлеты рыбные (филе щуки, филе горбуши) с соусом сметанным	60/40	5,223	9,290	4,032	120,252		234/2005 330/2005	35,88
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838		203/2005	8,28
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200		349/2005	7,20
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26984-86	3,84
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	68,00

	Итого обед:	1065	22	29	111	837		0	210
	<u>Итого в среднем за 1-ю неделю:</u>	999	28	34	92	795		0	210










Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена
Неделя 2 День 1	Огурец консервированный	100	0,481	0,060	1,024	7,831		ГОСТ 31713-12	24,10
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,370	5,580	19,560	150,650		103/2005	14,00
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Рагу из овощей с мясом	150/50	20,091	28,836	22,859	434,286		143/2005 390/1994	116
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439		377/2005	4,00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб обогащенный Омега	40	0,440	0,320	1,920	9,680		ТУ47061 888-001- 2021	8,16
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	15
	Итого обед:	975	32	40	74	782		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена










Неделя 2 День 2	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,743	9,459	7,409	134,914		50/2005	30,70
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	250	2,251	5,336	16,906	125,585		96/2005	22,75
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268		282/2005 330/2005	45,84
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,325		304/2005	14,40
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350		591/1994	6,60
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26984-86	3,84
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	53,00

	Итого обед:	1065	29	40	112	929		0	210
--	--------------------	-------------	-----------	-----------	------------	------------	--	----------	------------

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена
Неделя 2 День 3	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000		71/2005	60,40
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,384	10,113	19,254	210,489		104/2005	56,60
	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/2005 528/1994	47,09
	Капуста тушеная	180	4,233	7,390	17,964	158,504		139/2005	33,84
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26984-86	3,84
	Итого обед:	1075	25	30	64	628		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена
Неделя 2 День 4	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	100	1,450	6,173	8,651	96,934		39/2005	31,10

Обед	Солянка "Домашняя"	250	5,366	8,084	8,363	128,250		228/2020	29,25
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Гуляш из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,859		260/2005	86,60
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838		203/2005	8,28
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200		379/2005	13,40
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26984-86	3,84
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	26,00
	Итого обед:	1050	37	41	104	938		0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена
Неделя 2 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	100	1,043	5,054	2,986	62,981		21/2005	23,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,774	5,120	12,295	103,385		82/2005	17,50
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646		265/2005	83,20
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439		377/2005	4,00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб обогащенный Омега	40	0,440	0,320	1,920	9,680		ТУ47061 888-001-2021	8,16
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	41,00
	Итого обед:	985	28	37	86	793		0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена
Неделя 2 День 6	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	100	1,127	6,107	4,391	79,240		27/2005	60,00
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	2,935	20,785	121,625		103/2005	15,00
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Биточек из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/2005 528/1994	47,09
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828		171/2005	16,02
	Компот из апельсинов, киви, яблок	200	0,591	0,300	31,448	135,378		342/2005	28,40
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26984-86	3,84

	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	7,00
	Итого обед:	1065	29	35	120	913		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		№ Рецепту	Цена
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	1036	30	37	93	830		0	210
	Итого в среднем за 2 недели:	1018	29	36	93	812		0	210