

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
1 неделя			1 день																		
437л	Гуляш из филе куриного	100	16,68	7,80	4,80	158,40	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08								
508л	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	9,00	35,70	244,50	0,03			15,00	27,00	76,50	0,60								
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86								
24,43,78,79,81,53,4	Овощная закуска	60	1,32		8,28	36,72	0,03	7,65		25,32	32,88	32,88	1,07								
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2								
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60								
	Итого:	640	24,48	17,07	86,24	609,02	0,18	18,83	0,04	96,97	273,22	148,28	6,41								

		2 День												3 День						
315 л	Запеканка рисовая с творогом,молоко сгущенное	220	17,20	17,28	40,30	388,00	0,09	0,35	93,90	136,53	210,90	26,54	1,27							
№14 сб 20	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,15				2,40	3,00		0,02							
692л	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	0,40		34,00		50,00								
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2							
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60							
	Итого:	565	22,50	32,03	91,66	750,55	0,19	10,75	93,90	195,83	251,00	95,44	4,09							
		3 День																		
462л/587л	Телефги из филе куриного, соус томатный	110	15,25	13,60	13,60	241,20	0,07	1,20	сл.	31,90	28,40	170,30	1,07							
518 л	Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	166,50	0,12	16,80		11,71	63,78	23,46	63,78							
24,43,78,79,81,53,4	Овощная закуска	60	1,50	2,76	6,42	56,40	0,02	21,96		34,80	24,00	12,00	0,48							
686л	Чай с лимоном	207	0,30		15,20	60,00		3,30		8,45	11,55	5,40	0,92							
	Кондитерское изделие	50	0,40	0,05	39,90	163,00				2,50	1,50	1,50	7,80							
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60							
	Итого:	607	22,73	22,83	113,28	758,50	0,26	43,26	0,00	96,26	155,33	222,56	74,65							

4 День													
493 л	Филе куриное в сметанном соусе	100	13,86	19,78	3,87	248,00	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
516л	Макаронны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
24.43.78./79.81.534	Овощная закуска	60	1,1	3,1	5,2	54	0,05	0	0	38,4	46,8	27,6	1,14
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	640	22,94	32,30	80,73	715,90	0,41	11,00	0,06	144,25	356,64	87,90	8,25
5 День													
	Биточки рубленые из филе												
498л/587л	куриного,соус томатный	90	17,60	10,00	14,40	210,00	0,05	0,60	0,06	44,88	82,70	22,50	1,35
508л	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,34			17,48	23,88	16,02	5,37
ако	кофейный напиток	200	0,30		15,10	59,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
24.43.78./79.81.534	Овощная закуска	60	0,78	4,44	5,1	63,6	0,04	7,56	0	22,18	35,27	26,44	0,86
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	630	29,76	25,51	98,31	747,00	0,51	18,26	0,06	112,39	187,19	88,26	11,24

2 неделя													
1 День													
493 л	Филе куриное в сметанном соусе	100	13,86	19,78	3,87	248,00	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
508л	Каша пшеничная распычатая	150	6,45	10,35	37,20	274,50	0,08			22,00	99,00	24,00	1,70
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	0,90	3,00	5,94	53,40	0,01	2,58		12,60	16,20	7,20	0,24
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	640	24,09	33,40	84,47	745,30	0,21	13,58	0,03	86,45	300,54	67,50	6,50
2 День													
462л/587л	Тертыели из филе куриного, соус томатный	100	13,86	12,36	12,36	219,27	0,07	1,20	сл.	31,90	28,40	170,30	1,07
520 л	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,10	5,25	сл.	39,00	28,50	79,50	1,10
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	1,32	4,56	7,62	73,8	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,8	3,96
	Чай с лимоном	207	0,30		15,20	60,00		3,30		8,45	11,55	5,40	0,92
	Фрукты свежие	110	0,44		9,46	44	0,03	10		16	11	9	2,2
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	657	21,35	23,94	80,40	631,97	0,26	23,71	0,00	177,40	161,80	284,90	4,79
3 День													
437л	Гуляш из филе куриного	100	16,68	7,80	4,80	158,40	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
516л	Вермишель отварная	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	1,1	3,1	5,2	54	0,05	0	0	38,4	46,8	27,6	1,14
	кофейный напиток	200	0,30		15,10	59,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	640	25,86	20,32	81,76	627,30	0,41	11,18	0,04	149,05	384,64	90,50	8,43

		4 День													
498л/587л	Котлета рубленая из филе куриного, соус томатный	90	17,60	10,00	14,40	210,00	0,05	0,60	0,06	44,88	82,70	22,50	1,35		
508л	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,34			17,48	23,88	16,02	5,37		
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86		
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	0,78	4,44	5,1	63,6	0,04	7,56	0	22,18	35,27	26,44	0,86		
	Фрукты свежие	110	0,44		9,46	44	0,03	10		16	11	9	2,2		
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	640	29,70	25,51	99,07	750,00	0,51	18,26	0,06	112,39	187,19	88,26	11,24		
	5 День														
311 л	Каша рисовая молочная жидкая	230	12,80	23,60	86,70	550,70	0,02	0,00	0,00	19,80	26,40	70,40	0,40		
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	10/20/30	5,88	15,55	14,96	223,00	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,20		
	Фрукты свежие	110	0,44		9,46	44	0,03	10		16	11	9	2,2		
692л	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	0,40		34,00		50,00			
	Итого:	600	21,62	42,75	139,82	969,70	0,08	10,53	0,05	87,40	47,40	136,40	2,80		

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией В. Т. Лапшина 2004 г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф. Л. Марчука 1996г.,

Технолог



Бурякина А.В.