

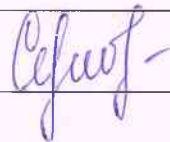


№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 неделя</b>													
<b>1 день</b>													
311	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	378,83	0,05	0,87	49,80	119,06	143,13	33,14	0,57
424	Булка "Домашняя"	90	6,55	11,30	39,00	283,90	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
15	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,11	59,00	133,20	16,50	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,01</b>	<b>29,53</b>	<b>111,13</b>	<b>782,31</b>	<b>0,09</b>	<b>3,81</b>	<b>148,80</b>	<b>274,86</b>	<b>186,53</b>	<b>44,99</b>	<b>1,43</b>
<b>2 день</b>													
492	Плов из птицы	280	22,74	19,38	53,01	477,37	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
52	Овощная закуска	100	2,17	0,09	0,30	10,62	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	40	2,64	0,27	19,07	89,23	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>27,55</b>	<b>19,74</b>	<b>84,36</b>	<b>625,14</b>	<b>0,32</b>	<b>16,86</b>	<b>16,99</b>	<b>88,62</b>	<b>172,70</b>	<b>73,83</b>	<b>7,50</b>
<b>3 день</b>													
437	Птица тушеная в соусе	110	11,66	30,94	3,19	337,79	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
45	Овощная закуска	100	1,32	3,25	6,27	59,57	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>24,26</b>	<b>45,72</b>	<b>74,04</b>	<b>804,53</b>	<b>0,31</b>	<b>6,58</b>	<b>70,10</b>	<b>112,54</b>	<b>291,46</b>	<b>247,84</b>	<b>7,32</b>
<b>4 день</b>													
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
79	Овощная закуска	100	2,20	2,80	12,30	83,20	0,02	5,80	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>22,97</b>	<b>26,60</b>	<b>87,25</b>	<b>680,32</b>	<b>0,32</b>	<b>8,98</b>	<b>70,10</b>	<b>95,75</b>	<b>280,87</b>	<b>241,47</b>	<b>6,80</b>
<b>5 день</b>													
294	Котлета рубленая куриная	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
52	Овощная закуска	100	2,17	0,09	0,30	10,62	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>23,60</b>	<b>26,25</b>	<b>85,18</b>	<b>671,29</b>	<b>0,32</b>	<b>65,14</b>	<b>5,30</b>	<b>101,49</b>	<b>323,65</b>	<b>104,83</b>	<b>4,78</b>
<b>2 неделя</b>													
<b>1 день</b>													
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,40	14,90	42,75	342,70	0,18	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73
14	Масло сливочное	15	0,12	10,90	0,20	99,38	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	11,76	53,54	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>12,30</b>	<b>26,57</b>	<b>81,60</b>	<b>614,73</b>	<b>0,24</b>	<b>13,80</b>	<b>94,80</b>	<b>186,62</b>	<b>283,88</b>	<b>91,18</b>	<b>2,91</b>

2 день													
437	Гуляш	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,08	0,00	20,00	20,49	171,39	27,93	2,44
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
т.24	Овощная закуска	100	2,20	0,00	13,80	64,00	0,03	10,20	0,00	70,00	91,00	91,00	3,00
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,12	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>20,74</b>	<b>35,67</b>	<b>70,75</b>	<b>687,03</b>	<b>0,29</b>	<b>13,03</b>	<b>40,00</b>	<b>117,49</b>	<b>331,85</b>	<b>243,82</b>	<b>8,69</b>
3 день													
294	Котлета рубленая куриная	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
45	Овощная закуска	100	1,32	3,25	6,27	59,57	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	15	1,14	0,13	7,50	35,73	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>22,57</b>	<b>29,41</b>	<b>89,12</b>	<b>711,36</b>	<b>0,24</b>	<b>55,94</b>	<b>5,30</b>	<b>96,61</b>	<b>288,37</b>	<b>73,91</b>	<b>4,06</b>
4 день													
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
52	Овощная закуска	100	1,40	6,02	8,27	92,86	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	25	1,65	0,17	11,92	55,81	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>25,51</b>	<b>33,80</b>	<b>92,55</b>	<b>776,44</b>	<b>0,38</b>	<b>6,58</b>	<b>70,10</b>	<b>111,39</b>	<b>287,11</b>	<b>246,19</b>	<b>7,22</b>
5 день													
437	Птица тушеная в соусе	110	11,66	30,94	3,19	337,79	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
79	Овощная закуска	100	1,08	3,12	5,16	53,04	0,03	9,70	0,00	31,10	43,00	19,50	0,85
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>20,02</b>	<b>41,55</b>	<b>58,84</b>	<b>689,28</b>	<b>0,33</b>	<b>12,88</b>	<b>70,10</b>	<b>108,11</b>	<b>297,91</b>	<b>249,25</b>	<b>7,15</b>

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.

Технолог



Л.В. Серебрянская