

1 неделя понедельник

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe	
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,3	2,26	17,5	123,6	0,1	3,7	0,1	29,475	64,6	23,4	0,725	
493л	Филе куриное в сметанном соусе	90	12,47	17,80	3,48	223,20	0,08	0,90		22,00	99,00	24,00	1,70	
510л	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	0	0	33	148,5	36	2,55	
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	1,14	6,00	7,38	92,40	0,03	7,65		25,32	32,88	32,88	1,07	
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	710	24,87	32,48	80,62	741,3	0,376	12,34	0,1	121,16	378,5	130,14	7,415	

1 неделя вторник

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
№ 110	Борщ из капусты скартофелем	200	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225	
№469л/601л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	90	15,21	10	6,66	178,2	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8	
516л	Макароны отварные	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	0,90	3,00	5,94	53,40		12,00		30,60	20,40	10,20	0,78	
№ 639л	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,54	0	28,26	111,6	0,04	6л	0	21,6	19,8	14,4	0,72	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	710	25,83	27,34	99,85	762,85	1,676	24,5	1,6	174,3	418,4	115,825	24,675	

1 неделя среда

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
№ 138	Суп картофельный с рисом	200	2,15	2,33	17,52	99,59	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48	
№ 437 л	Гуляш из филе куриного	90	15,01	7,02	4,32	142,56	0,04	0,97	0,04	25,92	151,2	14,04	0,97	
510л	Каша гречневая вязкая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,34			17,48	23,88	16,02	5,37	
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	1,32		8,28	36,72	0,03	7,65		25,32	32,88	32,88	1,07	
ако	кофейный напиток	180	0,27		13,59	53,10	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	710	29,43	20,42	98,82	706,37	0,516	10,33	0,26	118,08	268,88	96,85	10,26	

1 неделя четверг

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витаминь(мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№ 124 л	Щи из капусты с картофелем	200	1,76	4,94	16,6	94,4	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675
462л/587л	Тефтели из филе куриного, соус томатный	90	12,47	11,12	11,12	197,34	0,06	1,08	с/л	28,71	25,56	153,27	0,96
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	1,44	4,56	7,8	79,2	0,05	0	0	38,4	46,8	27,6	1,14
701л	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	18	9	18	0,14	6,66	41,04	1,08
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	710	23,1	30,04	104,1	761,36	18,43	27,21	18,1	178,88	268,47	274,56	7,005

1 неделя пятница

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витаминь(мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№ 139	Суп картофельный с горохом	200	6,8	4,2	16,5	165	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
374л	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,89	7,00	5,80	136,22	0,68	2,61	0,03	226,00	132,00	26,00	1,10
510л	Каша рисовая вязкая	150	2,25	6,00	23,70	163,50	0,03			15,00	27,00	76,50	0,60
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	0,9	3	5,94	53,4	0,01	2,58	0	12,6	16,2	7,2	0,24
№ 639л	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,54	0	28,26	111,6	0,04	с/л	0	21,6	19,8	14,4	0,72
	Кондитерское изделие	25	1,88	4,25	16,75	123,24				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:	745	27,54	24,72	110,81	824,36	0,46	18,52	1,24	163,37	377,22	176,48	7,4

2 неделя понедельник

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность/(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
№ 138	Суп картофельный с рисом	200	2,15	2,33	17,52	99,59	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48	
498н/587а	Биточки в рубленые 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	
516л	Макаронь отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55	
24.43.78/29.81.534	Овощная закуска	60	1,1	3,1	5,2	54	0,05	0	0	38,4	46,8	27,6	1,14	
701л	Напиток из яблоск с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	18	9	18	0,14	6,66	41,04	1,08	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	710	28,28	24,85	105,7	754,01	18,45	11,22	18,28	182,32	314,16	145,09	8,2	

2 неделя вторник

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность/(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
№ 110	Борщ из капусты с картофелем	200	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225	
№ 437 л	Гуляш из филе лунного	90	15,01	7,02	4,32	142,56	0,04	0,97	0,04	25,92	151,2	14,04	0,97	
510л	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	0	0	33	148,5	36	2,55	
24.43.78/29.81.534	Овощная закуска	60	1,14	6,00	7,38	92,40	0,03	7,65		25,32	32,88	32,88	1,07	
№ 639л	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,54	0	28,26	111,6	0,04	сп	0	21,6	19,8	14,4	0,72	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	710	25,27	24,36	89,65	700,21	0,326	19,32	0,14	162,54	433,08	133,345	7,135	

2 неделя среда

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность/(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,3	2,26	17,5	123,6	0,1	3,7	0,1	29,475	64,6	23,4	0,725	
№469л/601л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	90	15,21	10	6,66	178,2	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8	
510л	Каша гречневая вязкая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,34			17,48	23,88	16,02	5,37	
24.43.78/29.81.534	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	187	0,27		13,88	54,00		2,97		7,61	10,40	4,86	0,83	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	717	31,96	26,09	99,37	786,6	1,806	30,43	1,6	107,67	321,98	97,38	26,805	

2 неделя четверг

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мл)			Минеральные вещества (мл)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
№ 124 л	Щи из капусты с картофелем	200	1,76	4,94	16,6	94,4	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675
№ 374 л	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,89	7,00	5,80	136,22	0,68	2,61	0,03	226,00	132,00	26,00	1,10
510л	Каша рисовая вязкая	150	2,25	6,00	23,70	163,50	0,03			15,00	27,00	76,50	0,60
24.43.78.79.81.534	Овощная запеканка	60	1,32		8,28	36,72	0,03	7,65		25,32	32,88	32,88	1,07
	Кондитерское изделие	25	1,88	4,25	16,75	123,24				2,50	1,50	1,50	7,80
701л	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05		20,52	74,52		18	9	0,14	6,66	41,04	1,08
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	745	22,43	22,46	105,51	700	18,82	36,39	18,13	326,59	264,99	206,57	12,925

2 неделя пятница

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мл)			Минеральные вещества (мл)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
№ 139	Суп картофельный с горохом	200	6,8	4,2	16,5	165	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
462л/587л	Тефтели из филе куриного, соус томатный	90	12,47	11,12	11,12	197,34	0,06	1,08	сн.	28,71	25,56	153,27	0,96
516л	Вермишель отварная	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,24	2,58		54,00	124,50	24,00	2,55
24.43.78.79.81.534	Овощная запеканка	60	0,9	3	5,94	53,4	0,01		0	12,6	16,2	7,2	0,24
631л	Компот из яблок с вит.С	180	0,18		32,22	127,8	0,02	2,52		12,6	3,6	3,6	0,9
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	710	27,73	27,74	113,84	859,44	0,676	15,78	1,2	194,81	296,96	233,87	8,35

Наименование: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией В.Т. Лапина 2004г;
сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г.

ИП Цитрин И.Б.

Цитрин И.Б.

