

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	250	5,38	2,83	21,88	154,5	0,12	4,63	0,12	3684	80,75	29,25	0,91
498л/587л	Биточки рубленые из филе куриного,соус томатный	100	19,56	11,11	16,00	233,33	0,06	0,67	0,70	49,87	91,89	25,00	1,50
510л	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,38	29,88	214,2	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,50	5,00	9,90	89,00	0,00	20,00		51,00	34,00	17,00	1,30
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	34,3	26,59	105,02	814,63	0,37	25,39	0,82	3835,8	418,36	128,31	8,14

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 с картофелем	250	2,25	6,15	13,66	129,69	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
374л	Рыба, тушенная 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
516л	Макаронны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,90	10,00	12,30	154,00	0,05	12,75		42,2	54,8	54,8	1,78
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	25,62	34,4	100,16	836,91	1,07	26,15	0,13	383,36	399,42	144,785	8,025

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	250	2,69	2,91	21,9	124,49	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48
№469л/601л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	100	16,9	11,1	7,4	198	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8
510л	Каша гречневая вязкая	180	10,08	12,96	49,50	363,60	0,41			20,98	28,66	19,22	6,44
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,2		13,8	61,2	0,05	12,75	0	42,2	54,8	54,8	1,78
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	34,33	27,24	119,96	870,89	1,87	16,26	1,72	123,94	317,38	139,13	29,87

1 неделя четверг

№ 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	
№ 124 л	Щи из капусты с картофелем	250	2,2	6,18	20,75	118	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675	
388 л/587л	Котлета рыбная, соус томатный	100	10,11	6,84	11,82	152,44	0,08	0,44	с/л	49,78	133,78	24,89	0,93	
510л	Каша рисовая вязкая	180	2,70	7,20	28,44	196,20	0,04			18,00	32,40	91,80	0,72	
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,83	5,17	8,67	90	0,08	0	0	64	78	46	1,9	
701л	Напиток из яблоч 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:	840	19,17	25,66	104,06	702,56	18,28	26,57	18,1	189,55	315,79	232,38	5,905	

1 неделя пятница

№ 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	
№ 139	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,25	20,63	260,25	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1	
462л/587л	Тефтели из филе куриного, соус томатный	100	13,86	12,36	12,36	219,27	0,07	1,20	с/л	31,90	28,40	170,30	1,07	
516л	Вермишель отварная	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55	
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,5	5	9,9	89	0,02	4,3	0	21	27	12	0,4	
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	840	32,44	33,86	111,29	985,52	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	Мг	Fe
№ 138	Суп картофельный с рисом	250	2,69	2,91	21,9	124,49	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48
462л/587л	Тертели 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
516л	Макаронь отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24	0,24	сл.	54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,5	5	9,9	89	0,02	4,3	0	21	27	12	0,4
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	26,63	31,52	112,56	849,76	0,44	7,21	0,22	156,26	240,82	240,21	6,87

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	Мг	Fe
№ 110	Борщ из капусты скартофелем	250	2,25	6,15	13,66	129,69	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
388 л/587л	Котлета рыбная, соус томатный	100	10,11	6,84	11,82	152,44	0,08	0,44	сл.	49,78	133,78	24,89	0,93
510л	Каша рисовая вязкая	180	2,70	7,20	28,44	196,20	0,04			18,00	32,40	91,80	0,72
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,4	7,6	13	132	0,03	6,6	0	39	59	18	6,6
№ 639л	Компот из сухофруктов с впт.С	180	0,54	0	28,26	111,6	0,04	сл	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:	840	20,28	28,06	109,04	793,33	0,29	17,74	0,1	185,08	325,68	185,115	10,795

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	Мг	Fe
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,38	2,83	21,88	154,5	0,12	4,63	0,12	3684	80,75	29,25	0,91
№469л/601л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	100	16,9	11,1	7,4	198	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8
510л	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,38	29,88	214,2	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,83	5,17	8,67	90	0,08	0	0	64	78	46	1,9
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	31,97	26,75	95,19	780,3	1,69	6,52	1,62	3810,4	543,47	163,51	26,04

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	Mg	Fe	
№ 124 п	Ци из картофеля с картофелем	250	2,2	6,18	20,75	118	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675	
462л/587л	Терфели из филе куриного, соус томатный	100	13,86	12,36	12,36	219,27	0,07	1,20	сн.	31,90	28,40	170,30	1,07	
516л	Вермишель отварная	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55	
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,2		13,8	61,2	0,05	12,75	0	42,2	54,8	54,8	1,78	
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	840	26,84	29,79	115,31	815,47	0,44	31,17	0,1	190,19	280,07	281,71	7,445	

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	Mg	Fe	
№ 139	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,25	20,63	260,25	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	0,58	2,61	0,03	226,00	132,00	26,00	1,10	
510л	Каша рисовая вязкая	180	2,70	7,20	28,44	196,20	0,04			18,00	32,40	91,80	0,72	
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,50	5,00	9,90	89,00		20,00		51,00	34,00	17,00	1,30	
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	840	28,05	24,72	92,13	805,27	1,07	32,3	1,23	386,36	332,92	184,56	7,59	

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.

