

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1 неделя																
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	Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55			
686л	Чай с лимоном	187	0,27		13,68	54,00		2,97		7,61	10,40	4,86	0,83			
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			
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60			
	Итого:	527	25,77	21,78	74,34	607,50	0,38	4,05	0,04	135,71	375,80	81,96	6,20			
2 День																
315 л	Запеканка рисовая с творогом	200	17,20	17,28	40,30	388,00	0,09	0,35	93,90	136,53	210,90	26,54	1,27			
1л	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,40	11,15	14,06	170,55	0,05			9,30	29,10	9,90	0,62			
ако	кофейный напиток	180	0,27		13,59	53,10	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77			
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2			
	Итого:	520	20,27	28,43	76,55	651,65	0,17	10,44	93,90	166,29	258,42	49,40	4,86			
3 День																
462л/587л	Тефтели из филе куриного, соус томатный	90	12,47	11,12	11,12	197,34	0,06	1,08	сл.	28,71	25,56	153,27	0,96			
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			
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	0,78	4,44	5,1	63,6	0,04	7,56	0	22,18	35,27	26,44	0,86			
	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:	510	18,71	21,98	67,88	551,04	0,27	25,53	0,00	73,96	158,13	217,03	66,97			

4 день													
493 л	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
508л	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	9,00	35,70	244,50	0,03			15,00	27,00	76,50	0,60
686л	Чай с лимоном	187	0,27		13,68	54,00		2,97		7,61	10,40	4,86	0,83
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
	Кондитерское изделие	25	1,88	4,25	16,75	117,50				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:	542	21,40	34,32	89,41	764,00	0,17	6,45	0,06	66,61	180,20	123,96	11,77
5 день													
498л/587л	Биточки 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
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	180	0,27		13,59	53,10	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
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
	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:	535	31,75	29,88	107,47	834,54	0,46	4,65	0,06	99,62	177,00	64,68	19,85

2 неделя													
1 День													
493 л	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
508л	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,45	10,35	37,2	274,5	0,1	0,9	0	62,3	0,6	30,1	2,8
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
630м	Чай с молоком сгущенным	180	1,44	1,44	15,57	78,30	0,02	0,54		59,40	45,00	10,80	0,72
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	510	23,42	34,30	75,21	711,00	0,29	9,90	0,00	172,78	205,97	101,24	6,68
2 День													
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
520 л	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,10	5,25	с.л.	39,00	28,50	79,50	1,10
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
686л	Чай с лимоном	187	0,27		13,68	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:	527	20,66	22,48	67,00	562,17	0,26	9,42	0,00	177,40	161,80	292,16	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	1,14	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
	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:	545	27,26	27,47	90,49	742,14	0,36	8,82	0,04	121,98	360,40	87,84	13,87

[illegible]

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

ИП Цитрин Ю.В.

Цитрин И.Б.

