

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
понедельник												
полдник												
масло сливочное порционное	20	0,0	15,0	0,0	132,0	3,0	6,0	5,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Сыр порциями	30	7,0	9,0	0,0	108,0	246,0	35,0	300,0	0,0	0,0	0,0	23/97
каша рисовая с маслом	250/10	7,0	12,0	42,0	304,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01ттк
итого	567	18,0	38,0	83,0	739,0	872,0	350,0	483,0	1,0	0,0	0,0	
вторник												
полдник												
яйцо вареное	1 шт(40)	5,00	5,00	0,00	63,00	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	64/96
Бутерброд горячий с сыром	25/5/30	8,00	12,00	16,00	210,00	299,0	59,0	256,0	1,0	0,0	0,0	44661/00
каша ячневая с маслом	250/10	13,00	16,00	50,00	345,00	458,00	296,00	197,00	1,00	0,00	0,00	257/96
Какао на молоке	200	4,0	4,0	26,0	141,0	51,0	214,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.00
итого	888	32,00	38,00	105,00	828,00	940,0	650,0	602,0	4,0	0,0	1,0	
среда												
полдник												
Бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	0,0	15,0	0,0	132,0	3,0	6,0	5,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Каша пшеница с маслом	250/10	9,0	13,0	47,0	319,0	456,0	292,0	170,0	2,0	0,0	0,0	627/96
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.00
итого	560	14,0	31,0	83,0	634,0	562,0	397,0	239,0	2,0	0,0	1,0	
четверг												
полдник												
Сыр порциями	30	7,00	9,00	0,00	108,00	246,00	35,00	300,00	0,00	0,00	0,00	23/97
масло сливочное порционное	20	0,0	15,0	0,0	132,0	3,0	6,0	5,0	0,0	0,0	0,0	22/97
каша манная	250	11,0	4,0	40,0	227,0	454,0	243,0	170,0	1,0	0,0	0,0	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22/97
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	28,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.00
итого	535	22,00	39,00	83,00	697,00	809,0	408,0	544,0	2,0	0,0	0,0	
пятница												
полдник												
яйцо вареное	1 шт(40)	7,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	64/96
каша овсяная	250	10,0	6,0	44,0	269,0	460,0	350,0	181,0	2,0	0,0	0,0	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22/97
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.00
итого	525	19,0	20,0	72,0	533,0	695,0	457,0	212,0	4,0	0,0	0,00	
суббота												
полдник												
Бутерброд горячий с сыром	25/5/30	8,0	12,0	16,0	210,0	299,0	59,0	256,0	1,0	0,0	0,0	64/94
каша дружба	250	8,0	4,0	44,0	248,0	456,0	260,0	166,0	1,0	0,0	0,0	311/4
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
итого	570	23,0	28,0	109,0	785,0	945,0	444,0	490,0	2,0	0,0	1,0	
итого за 6 дней					4216,0							
среднее значение за период					702,7							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
2 неделя												
понедельник												
полдник												
Бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	10,00	23,00	14,00	306,00	411,0	61,0	309,0	0,0	0,0	0,0	6/4
Каша пшеничная с маслом	200/10	9,0	13,0	47,0	319,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
Какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,0	214,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,00
итого	510	26,0	41,0	100,0	836,0	989,0	534,0	601,0	1,0	0,0	1,0	
вторник												
полдник												
масло сливочное порционное	20	0,0	15,0	0,0	132,0	3,0	6,0	5,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Сыр порциями	30	7,0	9,0	0,0	108,0	246,0	35,0	300,0	0,0	0,0	0,0	23/97
каша манная	250	11,0	4,0	40,0	227,0	454,00	243,00	170,00	1,00	0,00	0,00	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,00
итого	542	20,0	37,0	68,0	668,0	784,0	335,0	484,0	2,0	0,0	0,0	
среда												
полдник												
Бутерброд горячий с сыром	25/5/30	8,0	12,0	16,0	210,0	299,0	59,0	256,0	1,0	0,0	0,0	64/94
яйцо вареное	1шт(40)	5,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	10/4
каша пшеничная	250	9,0	5,0	47,0	244,0	455,0	290,0	169,0	2,0	0,0	0,0	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
яблоки печенье	75	0,0	0,0	10,0	76,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	617
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,00
итого	660	24,0	31,0	101,0	794,0	889,0	466,0	466,0	5,0	0,0	0,0	
четверг												
полдник												
масло сливочное порционное	20	0,0	15,0	0,0	132,0	3,0	6,0	5,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Сыр порциями	30	7,0	9,0	0,0	108,0	246,0	35,0	300,0	0,0	0,0	0,0	23/97
каша рисовая с маслом	250/10	7,0	12,0	42,0	304,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
Чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,00
итого	535	18,0	39,0	85,0	699,0	812,0	398,0	539,0	1,0	0,0	1,0	
пятница												
полдник												
яйцо вареное	1 шт(40)	7,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	64/96
каша овсяная	250	10,0	6,0	44,0	269,0	460,0	350,0	181,0	2,0	0,0	0,0	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22/97
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,00
итого	525	22,0	22,0	80,0	590,0	619,0	606,0	267,0	3,0	0,0	1,0	
суббота												
полдник												
Бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	10,0	23,0	14,0	306,0	411,0	61,0	309,0	0,0	0,0	0,0	6/4
каша манная с маслом	250/10	11,0	12,0	40,0	302,0	455,0	245,0	171,0	1,0	0,0	0,0	262/96
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01ттк
итого	592	25,0	37,0	95,0	803,0	1030,0	381,0	493,0	2,0	0,0	0,0	
итого за 6 дней					4389,0							
среднее значение за период					731,5							

Примечание

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

главный технолог *Исупова Л.И.*