

Меню
 Обедов для организаций питания
 Возрастная категория : От 12 и старше
 Сезон осенне-зимний

бюджет

№	Наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества г.			Эн.Цен. Ккал.	Витамины мг.				Минеральные вещества мг.				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Понедельник															
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,00	10,40	22,30	202,80	0,17	12,00	40,00	0,95	46,40	22,94	59,00	1,91	206
	Макаронные изд. Отвар. Со сл. Маслом	180	5,12	5,04	30,02	180,30	0,06	0,00	0,00	3,02	132,30	35,28	7,62	0,75	205
	Тефтели в овощном соусе	100	8,62	8,78	9,54	151,96	0,02	0,50	0,00	0,40	13,20	64,20	11,40	0,48	619
	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,07	8,02	78,30	0,01	3,98	15,00	0,10	11,50	13,75	3,80	0,20	79
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,80	0,00	70,00	0,00	0,00	15,00	7,10	7,50	1,00	ттк№9
	Хлеб белый пшеничный 1с	70	4,89	0,42	32,10	138,20	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	701
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	134,20	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95	700
ИТОГО			30,00	30,55	144,46	926,56	0,46	86,48	55,00	5,57	255,90	208,27	103,32	7,39	
Вторник															
	Борщ украинский	250	2,98	12,7	16,4	191,82	0,11	31,35	0	2,06	45,2	76,15	35,73	15,68	183
	Пюре картофельное	200	5,1	4,37	29,45	177,04	0,02	31,16	0,02	0,02	0,2	0,2	0,2	0,2	321
	Рыба запеченная в сметаном соусе	100\50	8,1	13,65	19,7	230,06	0,17	6,32	0,02	0,36	61,32	275,1	63,15	1,4	146
	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	71	0	70	0	0	15	10	7,5	1	943
	Хлеб белый пшеничный 1с	70	4,89	0,42	32,1	138,2	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	701
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	134,2	0,09	0,02	0	0	17,5	0	0	1,95	700
ИТОГО			26,03	31,98	140,13	942,32	0,500	138,85	0,04	3,54	141,72	426,45	120,58	21,33	20,72
Среда .															
	Суп молочный с крупой	250	7,60	4,75	18,30	146,35	0,05	0,75	25,00	0,25	145,00	130,00	23,00	0,02	236
	Омлет натуральный	200	17,30	5,90	3,21	265,30	0,068	0,39	206,00	2,78	84,78	182,05	14,12	2,06	438
	Салат из свежих овощей(помидор,огурц	100	0,99	6,15	4,23	74,20	0,015	3,30	0,00	1,65	19,50	29,50	9,00	3,30	15
	Компот из свежих яблок с витС	200	0,12	0,10	23,10	105,60	0,025	76,75	0,00	0,00	15,00	5,00	5,00	1,00	859
	Хлеб белый пшеничный 1с	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	701
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	134,20	0,09	0,02	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95	700

ИТОГО		38,37	18,54	130,52	960,05	0,358	81,21	231,00	5,78	301,78	411,55	65,12	9,43	20,12	
Четверг															
	Суп картофель с макарон. издел	250	5,50	9,07	19,75	182,63	0,08	24,00	25,00	0,50	147,50	125,00	20,00	0,50	208
	Плов из птицы	300	10,50	24,10	41,32	310,26	0,08	0,00	38,00	2,60	44,00	198,00	48,00	18,00	гтк№10
	Икра кабачковая	100	5,06	1,61	9,16	90,19	0,03	41,04	0,02	0,21	56,82	27,09	14,49	0,56	55
	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40,8	0	70	0	0	15	10	7,5	1	гтк№9
	Хлеб белый пшеничный 1с	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	701
	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	82,50	0,09	0,02	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95	700
ИТОГО		29,46	38,88	146,13	940,78	0,39	135,06	63,02	4,41	300,82	425,09	103,99	23,11	1664	
Пятница															
	Суп картофельный с клецками	250	4,25	14,45	15,30	208,25	0,125	8,10	20,00	0,90	34,00	195,00	33,00	1,25	213\1065
	Каша пшеничная(вязкая)	180	4,85	7,56	21,30	146,50	0,26	0,00	30,00	0,26	23,25	143,18	50,13	1,67	314
	Шницель из говядины (рубленный)	100	14,10	11,52	14,30	279,10	0,01	1,40	0,00	0,80	10,00	46,00	4,00	0,40	282
	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40,8	0	70	0	0	15	10	7,5	1	943
	Хлеб белый пшеничный 1с	70	4,89	0,42	32,10	138,20	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	701
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	134,20	0,09	0,02	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95	700
ИТОГО		33,05	34,79	125,48	947,05	0,60	79,52	50,00	3,06	119,75	459,18	108,63	7,37	27,06	
Суббота															
	Борщ с картофелем и капустой	250/5	2,73	5,95	23,9	119,25	0,11	31,35	0	2,06	45,2	76,15	35,73	15,68	57
	Каша гречневая(вязкая)	180	7,96	6,78	22,10	162,80	0,12	0,00	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40	314
	Котлета рубленая запеченные с соусом	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	1,80	44,00	96,00	26,00	2,20	672
	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,02	5,00	0,00	0,50	12,50	21,00	7,00	0,30	с155т20
	Компот из свежей фрукты	200	0,12	0,1	18,2	111,4	0	70	0	0	15	10	7,5	1	373
	Хлеб белый пшеничный 1с	70	4,89	0,42	32,10	138,20	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	701
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	134,20	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95	700
ИТОГО		36,76	27,89	146,08	927,05	0,530	106,55	20,00	5,46	172,20	376,15	163,73	24,63		

Меню
 Обедов для организаций питания
 Возрастная категория: От 12 и старше
 Сезон осенне-зимний

бюджет

1	Наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества г.			Эн.Цен. Ккал.	Витамины мг.				Минеральные вещества мг.				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Понедельник															
	Суп картофельный с греч. крупой	250	5,94	4,92	10,30	172,90	0,13	19,00	0,00	0,77	35,40	213,00	40,00	1,30	80
	Плов из говядины	300	19,80	19,20	42,30	325,10	0,08	0,00	38,00	2,60	44,00	198,00	48,00	18,00	779
	Салат из белокачан. капусты	100	1,41	5,07	8,01	78,30	0,01	3,98	15,00	0,10	11,50	13,75	3,80	0,20	20
	Компот из свежих яблок с витС	200	0,12	0,1	23,1	105,6	0	70	0	0	15	10	7,5	1	373
	Хлеб белый пшеничный 1с	70	4,89	0,42	36,54	138,20	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	701
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	134,20	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95	700
ИТОГО			36,92	30,55	152,73	954,30	0,42	92,98	53,00	4,57	143,40	499,75	113,30	23,55	
Вторник															
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,00	10,40	22,30	202,80	0,17	12,00	40,00	0,95	46,40	22,94	59,00	1,91	206
	Котлета рублен.запеченные с соусом	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	1,80	44,00	96,00	26,00	2,20	672
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	18,03	158,20	0,10	16,00	0,00	2,40	76,00	130,00	54,00	1,60	321
	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40,8	0	70	0	0	15	10	7,5	1	ттк№9
	Хлеб белый пшеничный 1с	70	4,89	0,42	32,1	138,2	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	701
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	134,2	0,09	0	0	0	17,5	0	0	1,95	700
ИТОГО			33,72	31,02	128,41	911,40	0,550	98,20	60,00	6,25	218,90	323,94	160,50	9,76	20,72
Среда .															
	Суп молочный с макарон. Издел.	250	9,18	9,85	17,10	194,30	0,05	0,75	25,00	0,25	145,00	130,00	23,00	0,02	93
	Запеканка творожная со сметан.соусом	210	17,3	18,30	34,7	400,39	0,06	0,4	50	1	130	195	25	0,5	237
	Компот из свежих яблок с витС	200	0,12	0,10	23,10	105,60	0,025	76,75	0,00	0,00	15,00	5,00	5,00	1,00	373
	Хлеб белый пшеничный 1с	50	3,80	0,30	26,10	116,50	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	701
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	134,20	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95	700

ИТОГО			35,16	29,39	133,48	950,99	0,335	77,90	75,00	2,35	327,50	395,00	67,00	4,57	20,12
Четверг															
	Салат из свеж.помидоров с луком	100	1,09	6,16	4,47	73,7	0,11	31,35	0	2,06	45,2	76,15	35,73	15,68	
	Щи из свеж. Капусты с картофелем	250	2,98	7,30	7,12	120,60	0,80	0,00	0,00	0,80	14,00	56,00	21,33	0,73	67
	Каша гречневая(вязкая)	180	7,96	6,78	22,10	162,80	0,06	0,00	0,00	0,50	19,00	172,00	18,00	2,30	314
	Гуляш	100	16,80	14,30	3,90	211,50	0,04	12,90	30,00	0,30	39,00	38,00	16,00	0,70	277
	Какао с молоком	200	4,08	4,54	16,58	118,3	0,025	5	0	0,25	17,5	17,5	10	3,5	ТТК№3
	Хлеб белый пшеничный 1с	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	701
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	134,20	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95	700
ИТОГО			40,51	39,88	103,37	921,30	1,15	49,25	30,00	5,01	154,70	424,65	115,06	24,01	2059
Пятница															
	Рассольник Петербургский	250	2,50	12,50	14,50	180,50	0,10	11,80	0,00	0,80	45,00	193,00	33,00	1,00	197
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	16,40	158,20	0,15	10,10	31,20	0,27	41,40	86,00	30,00	1,00	321
	Сельдь солёная филе	100	17,00	8,40	0,00	143,60	0,08	0,70	30,00	1,20	60,00	280,00	30,00	1,00	127
	Салат из белокачан.капусты	100	2,60	5,00	5,12	75,88	0,04	15,88	60,00	0,40	46,00	55,00	15,20	0,80	79
	Компот из свеж фрукты(яблоко)	200	0,12	0,1	23,1	105,6	0	70	0	0	15	10	7,5	1	373
	Хлеб белый пшеничный 1с	70	4,89	0,42	36,54	138,20	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	701
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	134,20	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95	700
ИТОГО			35,54	33,02	128,14	936,18	0,57	108,48	121,20	3,77	244,90	689,00	129,70	7,85	27,06
Суббота															
	Суп картоф с макарон. издел	250	5,50	9,07	19,75	182,63	0,08	24,00	25,00	0,50	147,50	125,00	20,00	0,50	208
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	6,00	6,80	38,30	234,40	0,16	0,00	0,00	0,00	24,00	144,00	98,00	3,20	378
	Тефтели	100	17,07	9,30	9,60	190,38	0,03	0,83	0,00	0,67	22,00	107,00	197,33	0,80	619
	Соус томатный	50	0,80	2,20	3,90	38,60	0,01	1,40	0,00	0,80	10,00	46,00	4,00	0,40	783
	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40,8	0	70	0	0	15	10	7,5	1	ТТК№9
	Хлеб белый пшеничный 1с	60	4,56	0,36	31,32	130,20	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	701
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	134,20	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95	700
ИТОГО			38,89	28,57	145,35	951,21	0,48	96,23	25,00	3,07	256,00	497,00	340,83	8,95	27,06

Меню
 Обедов для организаций питания
 Возрастная категория: От 12 и старше
 Сезон осенне-зимний

бюджет

1	Наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества г.			Эн.Цен. Ккал.	Витамины мг.				Минеральные вещества мг.				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Понедельник															
	Суп картофельный с клецками	250	2,93	4,11	24,20	189,40	0,13	19,00	0,00	0,77	35,40	213,00	40,00	1,30	85
	Макаронные изд. отвар со сл.маслом	180	5,12	5,04	30,20	180,30	0,06	0,00	0,00	3,02	132,30	35,28	7,62	0,75	205
	Печень тушеная в соусе	120	19,80	17,98	5,12	220,30	0,19	11,30	5240,00	1,00	20,00	193,00	13,00	4,60	ттк№6
	Салат из свежих огурцов	100	1,20	4,00	2,70	51,60	0,03	4,10	30,00	0,10	35,00	46,00	13,00	0,50	55
	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40,8	0	70	0	0	15	10	7,5	1	ттк№9
	Хлеб белый пшеничный 1с	70	4,89	0,42	36,54	138,20	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	701
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	134,20	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95	700
ИТОГО			38,90	32,39	141,24	954,80	0,61	104,40	5270,00	5,99	275,20	562,28	95,12	11,20	
Вторник															
	Суп картоф. с клецками	250	4,25	14,45	15,30	208,25	0,125	8,10	20,00	0,90	34,00	195,00	33,00	1,25	213\1065
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	16,4	158,2	0,15	10,1	31,2	0,27	41,4	86	30	1	321
	Рыба жареная	100	16	5,06	3	121,54	0,09	0,8	10,7	2,7	34,7	168	25,3	0,7	488
	Салат из белокочан. капусты	100	2,60	5,00	5,12	75,88	0,04	15,88	60,00	0,40	46,00	55,00	15,20	0,80	79
	Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	0,12	0,1	23,1	105,6	0	70	0	0	15	10	7,5	1	373
	Хлеб белый пшеничный 1с	60	4,56	0,36	31,32	130,2	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	701
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	134,2	0,09	0	0	0	17,5	0	0	1,95	700
ИТОГО			35,96	31,57	126,72	933,87	0,605	104,88	121,90	5,37	208,60	579,00	125,00	7,80	20,72
Среда .															
	Суп молочный с макарон. изд	250	5,50	3,80	19,75	135,20	0,08	0,75	25,00	0,50	147,50	125,00	20,00	0,50	235
	Омлет натуральный	200	17,30	5,90	3,21	265,30	0,068	0,39	206,00	2,78	84,78	182,05	14,12	2,06	215
	Капуста тушеная	200	4,00	6,60	18,40	149,00	0,060	34,00	0,00	2,00	116,00	80,00	40,00	1,60	708
	Какао с молоком	200	4,08	4,54	16,58	119,30	0,025	76,75	0,00	0,00	15,00	5,00	5,00	1,00	ттк№3
	Хлеб белый пшеничный	70	4,89	0,42	32,10	138,20	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	701

	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	134,20	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95	700
ИТОГО			40,53	22,10	122,52	941,20	0,338	111,89	231,00	6,38	400,78	457,05	93,12	8,21	20,12
Четверг															
	Суп картоф с бобовыми	250	5,00	10,40	22,30	202,80	0,17	12,00	40,00	0,95	46,40	22,94	59,00	1,91	206
	Икра кабачковая	100	5,06	1,61	9,16	90,19	0,10	16,00	0,00	2,40	76,00	130,00	54,00	1,60	55
	Плов из говядины	300	19,80	19,20	42,30	325,10	0,02	0,00	11,00	0,20	21,00	77,00	11,00	1,00	779
	Кисель из сухофрукты	200	0,23	0,01	20,1	142,2	0	70	0	0	15	10	7,5	1	379
	Хлеб белый пшеничный	70	4,89	0,42	32,10	138,20	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	701
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	134,20	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95	700
ИТОГО			34,98	31,64	125,96	898,49	0,40	98,00	51,00	4,65	178,40	304,94	145,50	6,61	2820
Пятница															
	Борщ с картофелем и капустой	250/5	2,73	5,95	23,9	119,25	0,11	31,35	0	2,06	45,2	76,15	35,73	15,68	57
	Макаронные изд. отвар со сл.маслом	200	7,24	13,07	38,90	302,19	0,03	0,00	0,00	1,00	15,00	76,50	27,00	0,60	414
	Котлета рубленая из птицы	120	11,23	15,20	18,90	248,90	0,07	0,00	0,70	1,20	44,00	178,00	22,00	1,90	305
	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40,8	0	70	0	0	15	10	7,5	1	ттк№9
	Хлеб белый пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	701
ИТОГО			29,00	35,02	140,90	945,54	0,32	101,35	0,70	5,36	139,20	405,65	106,23	20,28	27,06
Суббота															
	Суп картоф. с клёцками	250	4,25	14,45	15,30	208,25	0,125	8,10	20,00	0,90	34,00	195,00	33,00	1,25	213\1065
	Каша перловая (вязкая)	200	7,24	13,07	38,90	302,19	0,08	0,00	0,00	4,03	176,40	47,04	10,16	1,00	414
	Шницель из говядины (рубленые)	100	14,10	11,52	14,30	279,10	0,02	0,00	11,00	0,20	21,00	77,00	11,00	1,00	282
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,6	25	0	0,7	24	26	20	0,9	с155 т20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40,8	0	70	0	0	15	10	7,5	1	ттк№9
	Хлеб белый пшеничный	70	4,89	0,42	32,10	138,20	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	700
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	134,20	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	0,00	0,00	1,95	701
ИТОГО			31,78	39,66	114,40	989,94	0,94	103,10	31,00	6,93	290,40	420,04	95,66	6,25	

Зав.производством _____ Синявская Н.Ф.