

овз (кро) 1 смена обед 77-55
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														
Обед														
суп картофельный с бобовыми	200	5,0	4,0	16,00	118,0	479,0	374,0	30,0	2,0	0,0	0,0			139/4
фрикадельки из говядины в соусе	105	11,0	13,0	14,0	220,0	540,0	81,0	29,0	0,0	0,0	2,0			481/97
картофель отварной	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1204,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0			470/98
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	1,0	0,0	0,0	0,0			773
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0			35.02 ттк
итого	730	25,0	24,0	114,0	799,0	2457,0	1409,0	100,0	4,0	0,0	32,0			
вторник														
Обед														
борщ с капустой и картофелем	200	1,00	3,00	10,00	78,00	480,00	254,00	33,00	1,00	0,00	16,00			110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00			629,00
шницель рубленый из говядины	90	10,00	17,00	16,00	250,00	640,00	282,00	42,00	2,00	0,00	0,00			451/4
капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	606,00	369,00	93,00	1,00	0,00	80,00			482/96
напиток лимонный	200	0,00	0,00	24,00	96,00	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0			312,01
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00			299
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00			35,0
итого	700	20,00	29,00	94,00	710,00	2097,0	1084,0	204,0	6,0	0,0	102,0			
среда														
Обед														
суп крестьянский с пшеном	200	2,0	6,0	8,0	78,0	479,0	197,0	26,0	1,0	0,0	16,0			134/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00			629,00
котлета из рыбы	90	13,0	7,0	16,0	164,0	574,0	66,0	37,0	1,0	0,0	0,0			324/96
рис припущенный	150	2,0	9,0	21,0	174,0	2,0	26,0	1,0	0,0	0,0	0,0			466/96
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0			312
батон оздоровительный	50	5,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0			882,06
итого	700	22,0	26,0	107,0	714,0	1412,0	415,0	94,0	3,0	0,0	29,0			
четверг														
Обед														
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	0,00	24,00			120/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00			629,00
мясные ежики (С)	90	10,00	29,00	12,00	350,00	504,00	225,00	18,00	1,00	0,00	3,00			377,11
пюре гороховое по-домашнему	150	14,00	6,00	31,00	233,00	1178,00	440,00	65,00	4,00	1,00	0,00			284
напиток из кураги	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,00	265,00	25,00	1,00	0,00	1,00			651/96
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00			299
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00			35,0
итого	700	31,00	43,00	107,00	954,00	2532,0	1320,0	170,0	9,0	0,0	28,0			
пятница														
Обед														
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	250	3,0	3,0	21,0	124,0	606,0	476,0	23,0	1,0	0,0	17,0			140/4
котлета домашняя	90	13,00	21,00	11,00	281,00	624,0	228,0	15,0	2,0	0,0	0,0			476,97
каша перловая рассыпчатая	150	5,00	5,00	32,00	194,00	586,00	84,00	25,00	1,00	0,00	0,00			463/96
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0			312,01 ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00			299
итого	715	24,0	30,0	104,0	780,0	2105,0	930,0	86,0	6,0	0,0	23,0			
суббота														
обед														
суп из овощей	200	2,0	4,0	9,0	74,0	503,0	293,0	24,0	1,0	0,0	17,0			132/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00			629,00
котлета семейная	90	12,0	14,0	11,0	221,0	590,0	353,0	26,0	2,0	0,0	7,0			366,13
картофель отварной	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1204,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0			470/96
напиток из смеси сухофруктов	200	3,0	0,0	26,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0			588/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0			35,01 ттк
итого	700	24,0	27,0	96,0	779,0	2464,0	1562,0	94,0	4,0	0,0	54,0			
итого за 6 дней					4736,0									
среднее значение за период					789,3									

1. январь 2023

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												
Обед												
суп картофельный с бобовыми	200	5,0	4,0	16,00	118,0	479,0	374,0	30,0	2,0	0,0	0,0	139/4
гуляш из свинины	125	11,0	29,0	5,0	323,0	778,0	73,0	14,0	0,0	0,0	4,0	401/96
вермишель отварная	150	5,00	5,00	36,00	211,00	1008,00	64,00	20,00	1,00	0,00	0,00	273/96
напиток из кураги	200	1,0	0,0	28,0	116,0	3,00	265,00	25,00	1,00	0,00	1,00	651/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01 ттк
итого	725	26,0	40,0	111,0	906,0	2431,0	826,0	97,0	4,0	0,0	5,0	
вторник												
Обед												
борщ с капустой и картофелем	200	1,00	3,00	10,00	78,00	480,00	254,00	33,00	1,00	0,00	16,00	110/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
котлета рубленая из говядины	90	15,00	17,00	16,00	280,00	640,00	282,00	42,00	2,00	0,00	0,00	451/4
капуста тушеная	150	4,00	5,00	15,00	116,00	606,00	369,00	93,00	1,00	0,00	80,00	482/96
напиток яблочный	200	2,0	0,0	27,0	111,0	7,0	70,0	4,0	1,0	0,0	4,0	190
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,0
итого	700	27,0	29,00	97,0	755,0	2102,0	1127,0	201,0	7,0	0,0	100,0	
среда												
Обед												
суп крестьянский с пшеном	200	2,0	6,0	8,0	78,0	479,0	197,0	26,0	1,0	0,0	16,0	134/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
шницель из рыбы	90	13,0	7,0	16,0	164,0	109,0	66,0	33,0	0,0	0,0	0,0	324/96
рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	588,0	440,0	65,0	4,0	0,0	0,0	465/96
напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	26,0	100,0	3,0	44,0	8,0	0,0	0,0	13,0	312
батон оздоровительный	50	4,0	1,0	24,0	121,0	234,0	47,0	8,0	0,0	0,0	0,0	882,01
итого	700	33,0	22,0	105,0	702,0	1417,0	806,0	149,0	5,0	0,0	29,0	
четверг												
Обед												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	0,00	24,00	120/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
тефтели из говядины в соусе	110	9,0	11,0	13,0	189,0	1004,0	96,0	35,0	0,0	0,0	3,0	422/96
картофель отварной	150	3,0	5,0	24,0	159,0	1204,0	853,0	27,0	1,0	0,0	30,0	470/96
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	312,01
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,0
итого	720	18,0	24,0	97,0	699,0	3057,0	1366,0	131,0	4,0	0,0	63,0	
пятница												
Обед												
рассольник ленинградский с перловой крупой	200	2,0	4,0	17,0	116,0	773,0	486,0	26,0	1,0	0,0	17,0	129/96
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
котлета домашняя	90	13,00	21,00	11,00	281,00	624,00	228,00	15,00	2,00	0,00	0,00	476/97
пюре гороховое по-домашнему	150	14,00	6,00	31,00	233,00	1178,0	440,0	65,0	4,0	1,0	0,0	284,00
напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	773/ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,0
итого	700	34,0	35,0	108,0	896,0	2944,0	1333,0	142,0	9,0	1,0	17,0	
суббота												
Обед												
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	200	3,0	3,0	21,0	124,0	606,0	476,0	23,0	1,0	0,0	17,0	140/4
зразы ленивые	90	10,0	25,0	23,0	240,0	624,0	272,0	45,0	2,0	0,0	3,0	300,08
вермишель отварная	150	5,0	5,0	36,0	211,0	1008,0	64,0	20,0	1,0	0,0	0,0	273/96
напиток из смеси сухофруктов	200	3,0	0,0	26,0	171,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	588/96
батон	75	6,0	2,0	40,0	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35,02 ттк
итого	715	27,0	35,0	146,0	952,0	2472,0	887,0	101,0	5,0	0,0	20,0	
итого за 6 дней					4910,0							
среднее значение за период					818,3							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- режисцен "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.

Исупова Л.И.