



Примерное меню



Рецептурный №		Наименование блюда	норма выдачи	цена блюда	пищевая ценность (г)			энерг. Ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК								
	14.69	Кондитерское изделия	75г	23.95	8	5.3	53.7	294
№ 375, 376	3.71	Чай сладкий с лимоном	200г	6.05	0.10	0.00	15.20	60.00
ИТОГО ОБЕД								
				30.00	8.1	5.3	68.9	354.00
№ 251	56.21	Поджарка	65г	91.62	10.83	12.99	25.33	253.25
№ 202-203	8.61	Макаронные отварные масло слив	150г	14.03	5.60	5.7	35.9	222.5
№ 49	3.89	Салат из св капусты	60г	6.34	0.86	3.65	8.65	56.35
№ 375, 376	1.82	Чай сладкий	200г	2.97	0.2	0	14	28
	2.10	Хлеб пшеничный	30г	2.52	2.28	0.45	13.2	70.2
	2.10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2.52	2.04	0.34	14.70	68.47
ИТОГО ВСЕГО								
				150.00	29.91	28.43	180.68	1052.77

2 день

Рецептурный №		Наименование блюда	норма выдачи	цена блюда	пищевая ценность (г)			энерг. Ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
Завтрак								
№ 174	20.23	Каша молочная рисовая	210г	32.98	5.83	6.59	25.33	174.2
№ 375, 376	1.82	Чай сладкий	200г	2.97	0.2	0	14	28
	2.10	Хлеб пшеничный	30г	2.52	2.28	0.45	13.2	70.2
	24.16	Итого		38.47	8.31	7.04	52.53	272.40
Горячее питание								
№ 295	50.82	Котлеты /биточки из мяса птицы	90г	82.83	9.16	11.88	13	190.4
стр 185	8.80	Гречка отварная масло слив	150г	14.35	6.75	6.45	38.64	243.75
№ 49	3.89	Салат из св капусты	60г	6.34	0.86	3.65	8.65	56.35
№ 375, 376	1.82	Чай сладкий	200г	2.97	0.2	0	14	28
	2.10	Хлеб пшеничный	30г	2.52	2.28	0.45	13.2	70.2
	2.10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2.52	2.04	0.34	14.70	68.47
	69.53	Итого		111.53	21.29	22.77	102.19	657.17
	93.69	ВСЕГО		150.00	29.60	29.81	154.72	929.57

3 день

Рецептурный №		Наименование блюда	норма выдачи	цена блюда	пищевая ценность (г)			энерг. Ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК								
	14.18	Кондитерское изделия	75г	23.11	8	5.3	53.7	294
№ 382	13.50	Какао с молоком	200г	22.01	3.8	3.20	26.70	150.80
	27.68	ИТОГО		45.12	11.8	8.5	80.4	444.80
ОБЕД								
№ 97 - 119	36.45	Суп картофель с крупой / макар мясо	250г	59.41	7.29	12.7	16.99	158.8
	0.00	или Фрукты свежие						
стр 77	19.38	или Кондитерское из - я	100г	31.59	8	5.3	53.7	294
№352	5.42	Кисель фруктовый	200г	8.84	0.2	0	29.3	116
	2.10	Хлеб пшеничный	30г	2.52	2.28	0.45	13.2	70.2
	2.10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2.52	2.04	0.34	14.70	68.47
	65.45	ИТОГО		104.88	19.81	18.79	127.89	707.47
	93.13	ВСЕГО		150.00	31.61	27.29	208.29	1152.27

4 день

Рецептурный №		Наименование блюда	норма выдачи	цена блюда	пищевая ценность (г)			энерг. Ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
		ЗАВТРАК						
№ 181	16.94	Каша молочная манная	200/10г	27.62	6.52	12.07	35.46	217.00
№ 376	1.82	Чай сладкий	200г	2.97	0.2	0	14	29.29
	2.10	Хлеб пшеничный	30г	2.52	2.28	0.45	13.2	70.2
	20.87	ИТОГО		33.11	9	12.52	62.66	316.49
		ОБЕД						
	54.15	Болоньеза	90г	88.26	11.16	11.98	5.57	175.14
№ 202-203	8.76	Спагетти отварные	150г	14.28	5.60	5.7	35.9	222.5
№ 49	3.89	Салат овощной	60г	6.34	0.86	3.65	8.65	56.35
№ 375, 376	1.82	Чай сладкий	200г	2.97	0.10	0.00	15.20	60.00
	2.10	Хлеб пшеничный	30г	2.52	2.28	0.45	13.2	70.2
	2.10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2.52	2.04	0.34	14.70	68.47
	72.82	ИТОГО		116.89	22.04	22.12	93.22	652.66
	93.69	ВСЕГО		150.00	31.04	34.64	155.88	969.15

5 день

Рецептурный №		Наименование блюда	норма выдачи	цена блюда	пищевая ценность (г)			энерг. Ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
		ЗАВТРАК						
	14.18	Кондитерское изделия	75г	23.11	8	5.3	53.7	294
№ 352	4.23	Кисель	200г	6.89	0.2	0	31	106
	18.40	ИТОГО		30.00	8.2	5.3	84.7	400
		ОБЕД						
		Горячее питание						
№ 279	43.23	Тефтели мясные в соусе	90г	70.46	14.37	13.15	21.15	223.00
№ 312	17.52	Пюре картофельное масло слив	150г	28.55	3.51	4.9	28	261.03
№ 49	6.07	Салат витаминный	60г	9.90	0.46	3.65	9.43	40.38
№ 375, 376	3.71	Чай сладкий с лимоном	200г	6.05	0.10	0.00	15.20	60.00
	2.10	Хлеб пшеничный	30г	2.52	2.28	0.45	13.2	70.2
	2.10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2.52	2.04	0.34	14.70	68.47
	74.73	Итого		120.00	22.76	22.49	101.68	723.08
	93.13	ВСЕГО		150.00	30.96	27.79	186.38	1123.08

6 день

Рецептурный №		Наименование блюда	норма выдачи	цена блюда	пищевая ценность (г)			энерг. Ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
		ЗАВТРАК						
№ 181	16.94	Каша молочная манная	200/10г	27.62	6.52	12.07	35.46	217.00
№ 376	1.82	Чай сладкий	200г	2.97	0.2	0	14	29.29
	2.10	Хлеб пшеничный	30г	2.52	2.28	0.45	13.2	70.2
	20.87	ИТОГО		33.11	9	12.52	62.66	316.49
		ОБЕД						
№ 293, № 294	52.66	Шницель / Котлета / Биточки мясные соус	90г	85.84	11.72	11.16	0	232.8
№ 202-203	8.61	Макаронные отварные масло слив	150г	14.03	5.60	5.7	56	222.5
№ 46	5.53	Салат св. Овощи	60г	9.01	0.85	3.05	5.41	60.6
№ 375, 376	1.82	Чай сладкий	200г	2.97	0.2	0	14	28
	2.10	Хлеб пшеничный	30г	2.52	2.28	0.45	13.2	70.2
	2.10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2.52	2.04	0.34	14.70	68.47
	72.82	ИТОГО		116.89	22.69	20.7	103.31	682.57
	93.69	ВСЕГО		150.00	31.69	33.22	165.97	999.06

7 день

Рецептурный №		Наименование блюда	норма выдачи	цена блюда	пищевая ценность (г)			энерг. Ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
		ЗАВТРАК						
	14.18	Кондитерское изделия	1шт	23.11	8	5.3	53.7	294
№ 352	4.23	Кисель	200г	6.89	0.2	0	31	106
	18.40	ИТОГО		30.00	8.2	5.3	84.7	400.00
		ОБЕД						
№ 291	62.56	Плов	200г	101.98	20.30	19.00	36.69	377.00
№ 45	3.91	Салат овощной	60г	6.37	0.86	3.65	5.02	56.35
№ 376, 377	4.06	Чай сладкий лимон	200г	6.61	0.04	0	24.76	94.2
	2.10	Хлеб пшеничный	30г	2.52	2.28	0.45	13.2	70.2
	2.10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2.52	2.04	0.34	14.70	68.47
	74.73	ИТОГО		120.00	25.52	23.44	94.37	666.22
	93.13	ВСЕГО		150.00	33.72	28.74	179.07	1066.22

8 день

Рецептурный №		Наименование блюда	норма выдачи	цена блюда	пищевая ценность (г)			энерг. Ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
		ЗАВТРАК						
№ 174	24.39	Каша молочная рисовая	210г	39.76	5.83	6.59	25.33	174.2
№ 376	1.82	Чай сладкий с лимоном	200г	2.97	0.2	0	14	29.29
	2.10	Хлеб пшеничный	30г	2.52	2.28	0.45	13.2	70.2
	28.31	ИТОГО		45.25	8.31	7.04	52.53	273.69
		ОБЕД						
№ 82-85	30.55	Борщ ев капуста или Щи м/б	250г	49.79	5.83	11.56	15.39	118.8
стр 112	16.98	или Кондитерское из - я	75г	27.67	8	9.3	53.7	294
№ 379	13.65	Кофейный напиток с молоком	200г	22.25	3.52	3.72	25.49	145.2
	2.10	Хлеб пшеничный	30г	2.52	2.28	0.45	13.2	70.2
	2.10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2.52	2.04	0.34	14.70	68.47
	65.37	ИТОГО		104.75	21.67	25.37	122.48	696.67
	93.69	ВСЕГО		150.00	29.98	32.41	175.01	970.36

9 день

Рецептурный №		Наименование блюда	норма выдачи	цена блюда	пищевая ценность (г)			энерг. Ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
		ЗАВТРАК						
	14.69	Кондитерское изделия	75г	23.95	8	5.3	53.7	294
№ 376, 377	3.71	Чай сладкий лимон	200г	6.05	0.04	0	24.76	94.2
	18.40	ИТОГО		30.00	8.04	5.3	78.46	388.20
		ОБЕД						
№ 268	49.52	Котлеты /биточки из мяса птицы	90г	80.72	12.16	10.88	2.72	190.4
стр. 175	8.76	Спагетти отварные	150г	14.28	5.60	5.7	56	222.5
№ 49	5.26	Салат овощной	60г	8.57	4.14	8.02	10.95	119.35
№ 352	6.99	Кисель ф-вый	200г	11.39	0.2	0	31	94.2
	2.10	Хлеб пшеничный	30г	2.52	2.28	0.45	13.2	70.2
	2.10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2.52	2.04	0.34	14.70	68.47
	74.73	ИТОГО		120.00	26.42	25.39	128.57	765.12
	93.13	ВСЕГО		150.00	34.46	30.69	207.03	1153.32

