



**Неделя первая день второй**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			Цена	
							Са	Mg	P	Fe	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг			
	<b>Завтрак</b>																
2007г №284	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200,00	14,10	13,50	52,90	455,77	597,7	30,8	143,3	1,9	90	1,1	0,1	5,3	21,00		
2015г №15	Масло порционное	10,00	3,90	4,00	0,07	52,00	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0	15,00		
	Хлеб пшеничный	25,00	1,20	0,60	10,30	42,00	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0	2,00		
2015г №342	Сок фруктовый	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2	11,00		
	<b>Итого за прием</b>	435,00	19,29	18,19	77,40	607,99	610,77	42,32	185,9	2,79	120,5	1,84	0,2	7,5	49,00		
	<b>Обед</b>																
1994г №120	Рассольник по-ленинградски	250	9,80	2,84	9,60	165,00	23,73	10,03	21,21	0,99	22,48	0,12	0,02	3,415	25,00		
1994г №331	Быточек куриный	100,00	12,40	12,00	10,80	201,00	42,4	19,26	194,85	2,18	0	3,23	0,16	2,14	44,00		
1994г №273	Рис отварной	200,00	5,40	5,60	32,70	268,00	55,3	60,42	115,05	0,52	22,13	0,68	0,07	8,48	25,00		
2015г №342	Компот из свежих фруктов с вит. С	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2	11,00		
	Фрукт по сезону	130,00	1,65	0,30	15,00	120,00	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0	25,00		
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0	2,00		
	<b>Итого за прием</b>	905,00	30,99	21,13	92,13	861,72	163,94	140,21	511,93	6,16	44,61	5,79	0,48	46,97	132,00		

**Неделя первая день третий**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			Цена	
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг						
	<b>Завтрак</b>																			
1994г №262	Оладьи с джемом	200,00	7,20	10,40	25,20	232,20	121,19	17,58	101,89	0,27	75,85	0,62	0,06	1,37	30,00					
2015г №14	Йогурт порционный	95,00	0,04	3,62	0,07	217,50	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	28,00						
2015г №349	Какао	200,00	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	0,99	20,00					
	<b>Итого за прием</b>	495,00	10,27	14,18	72,21	644,96	209,07	74,22	180,64	2,06	106,35	4,08	0,1	2,36	78,00					
	<b>Обед</b>																			
1994г №148	Суп вермишелевый с курицей	250,00	4,95	3,22	3,87	64,50	10,95	16,74	44,59	0,89	8,5	0,25	0,07	12,68	26,00					
1994г №61	Котлета рыбная	100,00	12,40	13,50	11,20	266,00	31	15,4	114,45	2,34	11,03	2,15	0,09	3,34	36,00					
2015г №128	Картофель запеченный	200,00	3,94	3,07	30,11	204,99	52,32	41,35	118,58	1,63	47,3	0,24	0,18	35,79	22,00					
2015г №349	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200,00	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	0,99	13,00					
	Фрукт по сезону	130,00	1,65	0,30	15,00	120,00	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0	22,00					
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0	2,00					
	<b>Итого за прием</b>	905,00	27,62	20,55	117,02	900,25	218,49	179,01	520,69	8,59	66,83	7,51	0,56	52,80	121,00					

**Неделя первая день четвертый**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г			Жиры, г			Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Цена
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Са	Мг	Р			Fe	А.мг	Витамины			С.мг					
										Ca	Mg	P	Fe	А.мг	Е.мг	В1.мг	С.мг				
	<b>Завтрак</b>																				
1994г №273	Каша овсяная с фруктами	220,00	5,34	5,56	32,32	268,00	270,25	40,85	0,99									1,13	50,00		
	Вафли с вареной сгущенкой	50,00	1,53	12,69	23,44	345,50	6,11	1,62	0,52				0,52	0	0,3	0,05		2,2	18,00		
2015г №342	Какао	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22													11,00		
	<b>Итого за прием</b>	470,00	6,96	18,34	69,89	671,72	276,36	42,47	1,51				1,51	0	0,3	0,05		3,33	79,00		
	<b>Обед</b>																				
1994г №138	Пи из свежей капусты	250,00	12,60	9,87	18,62	213,75	12,75	17,54	1,53	30,68	0,2	0,04						18,24	25,00		
2015г №246	Котлета мясная	100,00	14,73	13,66	2,66	243,90	10,79	19,59	2,27	0	0	0	2,27	0	0	0		2,63	49,00		
1994г №255	Макаронны отварные	200,00	5,00	4,37	25,81	198,81	52,46	131	3,83	0	0,92	0,15						0,85	15,00		
2015г №342	Компот из свежих фруктов с вит. С	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	0,52	0	0,3	0,05						2,2	13,00		
	Фрукт сезонный	130,00	1,65	0,30	15,00	120,00	18,2	24,44	0,975	0	0,73	0,09						0	16,00		
	Хлеб ржаной	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	0,3	0	0,39	0,05						0	2,00		
	<b>Итого за прием</b>	905,00	35,95	29,01	89,07	900,18	107,21	204,09	9,425	30,68	2,54	0,38						23,92	120,00		



6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			цена
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг		
1994г №285	<b>Завтрак</b> Каша пшениная с курагой	220,00	5,00	8,80	21,40	215,00	124,35	28,82	129,62	0,48	62,27	0,24	0,09	1,37	29,00	
2015г №14	Мафрин	80,00	0,08	82,00	0,14	66,05	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	12,00		
	Сыр порционный	15,00	3,90	4,00	0,07	52,00										
	Хлеб пшеничный	25,00	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0		
2015г №379	Кофейный напиток	200,00	3,70	3,88	15,97	114,53	116,56	13,4	86,13	0,19	19,8	0,11	0,03	1,56	21,00	
	<b>Итого за прием</b>	540,00	14,93	99,55	53,00	526,18	247,87	52,12	241,85	1,04	112,57	0,79	0,17	2,93	64,00	
	<b>Обед</b>															
1994г №110	Суп картофельный с горохом	250,00	9,50	9,65	12,45	174,75	23,78	28,76	72,38	2,1	13,11	0,51	0,15	12,1	30,00	
1994г №461	Омлеты печеночные	100,00	12,40	13,50	11,20	216,00	31	15,4	114,45	2,34	11,03	2,15	0,09	3,34	48,00	
1994г №472	Картофель запеченый	200,00	3,10	4,80	19,80	135,00	52,32	41,35	118,58	1,63	47,3	0,24	0,18	35,79	20,00	
2015г №349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	0	3,41	0,04	0,99	13,00	
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0	2,00	
	<b>Итого за прием</b>	775,00	29,68	28,41	100,29	770,51	213,12	166,59	466,32	8,825	71,44	7,04	0,55	52,22	113,00	

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					Цена	
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6			
	<b>Завтрак</b>																			
2007-№188	Омлет с сыром	230,00	6,60	8,10	39,20	256,00	117,4	18,2	83,3	0,6	80	0,9	0,04	0,1	35,00					
2015г-№1514	масло порционное	10,00	3,90	4,00	0,07	52,00	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	10,00						
	Вафли с вареной сгущенкой	50,00	2,28	5,04	25,13	352,95														
	Хлеб пшеничный	25,00	2,25	0,87	15,42	78,60	6,9	9,9	26,1	0,36	0	0,39	0,05	0	2,00					
	Чай с сахаром	200,00	5,00	0,00	122,00	50,00	7	4	7	1,4	110,5	0,1	0,01	2	23,00					
	<b>Итого за прием</b>	<b>435,00</b>	<b>20,03</b>	<b>18,01</b>	<b>201,82</b>	<b>789,55</b>	<b>131,36</b>	<b>32,1</b>	<b>116,4</b>	<b>2,37</b>	<b>110,5</b>	<b>1,44</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>70,00</b>					
	<b>Обед</b>																			
194г №129	Щи из свежей капусты с картошкой на к/б	250,00	9,00	9,60	15,80	185,75	17,26	19,09	54,24	0,93	29,99	0,21	0,07	13,75	28,00					
194г №324	Рис отварной	200,00	9,10	5,70	9,10	124,00	37,03	23,72	128,75	1,22	35,9	1,22	0,11	1,58	22,00					
2015г №171	Быточек куриный	100,00	5,00	4,37	25,81	162,60	52,46	131	185,19	3,83	0	0,92	0,15	0,85	41,00					
2015г №342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2	13,00					
	Фрукт по сезону	130,00	3,80	4,40	28,20	51,00								23,00						
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0	2,00					
	<b>Итого за прием</b>	<b>905,00</b>	<b>28,64</b>	<b>24,46</b>	<b>102,94</b>	<b>631,07</b>	<b>131,06</b>	<b>199,87</b>	<b>466,84</b>	<b>7,475</b>	<b>65,89</b>	<b>3,38</b>	<b>0,47</b>	<b>18,38</b>	<b>129,00</b>					





9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				цена	
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг		
2015г №204	<b>Завтрак</b>															
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200,00	4,50	7,10	28,70	197,00	147,11	15,07	122,05	0,71	115,49	1,05	0,06	0,04	30,00	
	Маффин лимонный	95,00	2,28	5,04	25,13	152,95									25,00	
	чай с сахаром	200,00	5,00	0,00	122,00	50,00	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2	17,00	
	<b>Итого за прием</b>	495,00	<b>11,78</b>	<b>12,14</b>	<b>175,83</b>	<b>399,95</b>	<b>154,11</b>	<b>19,07</b>	<b>129,05</b>	<b>2,11</b>	<b>115,49</b>	<b>1,15</b>	<b>0,07</b>	<b>2,04</b>	<b>72,00</b>	
	<b>Обед</b>															
2015г №82	Суп картофельный с фасолью на к/б	250,00	2,57	3,08	14,85	156,50	30,28	18,58	39,94	1,4	30,68	0,2	0,04	26,43	28,00	
1994г №416	Мясной гуляш	100,00	11,90	11,80	5,00	174,00	27,82	22,13	112,09	2,27	2,07	2,5	0,05	1,4	45,00	
2015г №142	Каша гречневая	200,00	4,02	5,64	32,52	210,86	74,32	32,52	90	1,85	92	2,01	0,12	38,14	18,00	
2015г №342	Компот из свежих фруктов с вит. С	200,00	0,09	0,09	14,13	58,22	6,11	1,62	16,5	0,52	0	0,3	0,05	2,2	13,00	
	Фрукт по сезону	130,00	3,80	4,40	28,20	41,00									20,00	
	Хлеб ржаной	25,00	1,65	0,30	9,90	49,50	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09	0	2,00	
	<b>Итого за прием</b>	905,00	<b>24,03</b>	<b>25,31</b>	<b>104,60</b>	<b>690,08</b>	<b>156,73</b>	<b>99,29</b>	<b>340,69</b>	<b>7,015</b>	<b>124,75</b>	<b>5,74</b>	<b>0,35</b>	<b>68,17</b>	<b>126,00</b>	

Итого	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал
	Белки, г	Углеводы, г	Жиры, г		
Итого за весь период	531,62	2560,56	614,69	16 812,97	
Среднее значение за период	53,16	256,05	61,47	1 681,30	

\* овоцы по сезону, указанные с учетом неповторяемости блюда

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2. Приказ №315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР

3. Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.

Директор  
ООО "Забра"



С. В. Гламаздина