

Приложение №1 к описанию объекта закупки

Типовое меню

Примерное четырнадцатидневное циклическое меню для учащихся 12-18 лет

*-блюдо на выбор ребёнка

**-без ограничения выдачи на линии раздачи

*** - Калорийность рассчитана с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения пищевой и энергетической ценности вариантов блюд.

1 неделя 1 день (понедельник)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
259	Макароны отварные с сыром	г	200/15	15,37	12,50	44,87	353,75
79	Масло сливочное шоколадное порционное	г	10	0,08	7,25	0,13	66,09
267	Яйцо вареное	г	40	5,10	4,60	0,30	63,00
465	Кофейный напиток с молоком*	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00
493	Чай с сахаром*	г	200	0	0	15	60,00
	Батон нарезной**	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:			27,35	27,35	83,40	689,51
	Обед						

37	Салат овощной(капуста пекинская,огурец свеж,горошек зел.)	г	120	0,7	8,1	5,7	99
155	Суп рисовый на курином бульоне*	г	250	1,88	5,10	13,22	106,25
121	Бульон куриный*	г	250	5,0	1,0	0	29
170	Гренки из пшеничного хлеба	г	20	22,0	2,0	13,0	60,0
327	Гуляш мясной из говядины	г	120/30	18,70	17,00	4,20	245,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6,75	6,90	11,79	208,26
507	Компот из св.плодов или ягод(замороженных)	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Батон нарезной**	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Хлеб ржаной**	г	30	3,30	0,6	11,3	90,5
	Итого обед:			33,83	38,10	72,05	866,19
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	22,00	86,00
	Оладьи с джемом или сг.молоком*	г	200/20	12,69	19,51	67,91	498,53
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			13,10	20,40	79,80	439,20
	Ужин						
18	Салат из.св.огурцов с зел.луком	г	120	0,5	10,1	2,1	60,0
426	Картофель отварной	г	180	3,2	8,88	22,3	165,00
367	Птица в томатном соусе	г	120/30	12,2	13,73	2,85	185,25
512	Напиток из шиповника	г	200	0,4	0,27	17,2	72,8
	Хлеб ржаной	г	30	3,30	0,6	11,3	90,5

	Итого за ужин			32,48	30,84	41,31	597,28
	Ужин II						
539	Выпечка сдобная	г	100	7,3	3,6	48,2	100,0
516	Кефир	г	200	5,80	5,00	8,0	107,00
	Итого за ужин II			18,49	24,81	77,01	
	Итого за день:			125,25	141,50	353,57	3197,71***

1 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	г	250	8,05	10,15	32,00	252,00
64	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/15/10	7,4	11,1	10,6	172,9
462	Какао с молоком*	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
493	Чай с сахаром*	г	200	0	0	15	60,00
	Батон нарезной**	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:			22,78	24,69	80,87	637,53
	Обед						
16	Салат из редиса с огурцами и яйцом	г	120	2,4	1,5	2,5	86
104	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей*	г	250	1,57	4,50	5,78	70,00

121	Бульон куриный*	г	250	5,0	1,0	0	29
170	Гренки из пшеничного хлеба	г	20	22,0	2,0	13,0	60,0
307	Котлета рыбная	г	120	11,04	1,68	13,8	116,4
152	Картофель отварной с маслом	г	180	3,43	9,25	19,03	182,80
495	Компот из сухофруктов	г	200	0,6	0,1	20,10	84
	Хлеб ржаной**	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной**	г	30	3,30	0,6	11,3	90,5
	Итого обед:			22,69	16,48	86,20	620,38
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	22,00	86,00
320	Сырники со сг.молоком или джемом*	г	180/20	20,1	21,8	30,00	298,00
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			10,20	8,40	24,60	428,00
	Ужин						
36	Салат из св.помидоров с зел.луком	г	100	1,30	6,20	6,10	85,00
349/422	Тефтели мясные с соусом	г	120/30	9,91	10,58	10,66	177,55
205	Рис отварной	г	180	4,43	5,90	45,29	251,46
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			18,2	23,1	86,0	623,2
	Ужин II						
539	Выпечка сдобная	г	100	20,45	21,8	26,81	243,36

470	Йогурт	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:			26,25	11,05	34,81	344,36
	Итого за день:			100,16	83,70	312,52	2653,48**

1 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
141	Суп молочный с гречневой крупой	г	250	7,12	6,00	19,87	162,37
526	Оладьи со сгущ. молоком или джемом*	г	150/25	5,25	8,31	26,50	202,12
501	Кофейный напиток с молоком*	г	200	3,90	2,90	11,20	86,00
493	Чай с сахаром*	г	200	0	0	15	60,00
	Батон йодированный**	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого завтрак:			18,67	17,51	72,27	521,69
	Обед						
31	Салат из свеклы с сыром	г	100	1,30	6,10	1,20	85,00
114	Суп гороховый с картофелем и птицей*	г	250/10	2,20	3,43	10,98	83,50
121	Бульон куриный*	г	250	5,0	1,0	0	29
170	Гренки из пшеничного хлеба	г	20	22,0	2,0	13,0	60,0
367	Птица в соусе томатном(грудка)	г	120/30	12,68	13,73	2,85	185,25
256	Макароньы отварные	г	180	6,40	5,85	39,30	236,13

491	Компот из св.яблок	г	200	0,00	0,00	1,04	3,88
	Хлеб ржаной**	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной**	г	30	3,30	0,6	11,3	90,5
	Итого обед:			28,28	30,00	81,41	755,44
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
560	Булочка «Нежная»	г	100	9,0	12,00	60,00	380,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			10,4	12,6	90,0	510,0
	Ужин						
73	Салат из картофеля,кукурузы,моркови и св.огурца	г	100	1,00	5,17	3,00	162
372	Биточек куриный припущенный	г	120	15,4	8,60	8,80	182,9
177	Рагу овощное	г	180	3,42	7,74	16,83	153,00
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Хлеб ржаной**	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			22,24	21,81	58,33	529,56
	Ужин II						
	Пряник	г	100	9,16	15,70	36,80	325,00
469	Молоко кипяченое	г	200	5,80	5,30	9,10	107,00
	Итого ужин II:			14,96	21,00	45,90	432,00
	Итого за день:			94,55	102,92	347,91	2748,69***

1 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
269	Омлет с зеленым горошком	г	250	16,08	17,70	7,97	255,94
36	Салат из св.помидоров с зел.луком	г	100	1,30	6,20	6,10	85,00
79	Масло сливочное шоколадное порционное	г	15	0,08	7,25	0,13	66,09
462	Какао с молоком*	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
493	Чай с сахаром*	г	200	0	0	15	60,00
	Батон нарезной**	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:			18,53	23,20	73,03	575,26
	Обед						
18	Салат из св.огурцов с зел.луком	г	60	0,5	10,1	2,1	60,0
95/433	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной*	г	250	1,93	6,34	8,05	104,16
121	Бульон куриный*	г	250	5,0	1,0	0	29
170	Гренки из пшеничного хлеба	г	20	22,0	2,0	13,0	60,0
416	Рис припущенный с овощами	г	180	9,84	7,56	43,08	280,44
372	Шницель из птицы	г	120	15,41	9,58	8,83	183,33
512	Компот из кураги	г	200	0,10	0,10	18,90	73,00
	Хлеб ржаной**	г	30	2,00	0,40	11,90	58,70
	Батон нарезной**	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40

	Итого обед:			32,08	28,86	105,34	812,03
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Пирожок с повидлом	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			10,20	8,40	78,00	428,00
	Ужин						
24	Салат из св.овощей	г	100	1,13	9,00	6,62	139,87
296	Рыба припущенная	г	120	17,33	0,67	1,07	80,00
377	Картофельное пюре	г	180	3,72	6,36	23,76	167,28
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,2	0,1	6,6	28
	Хлеб ржаной**	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			24,8	16,4	52,8	486,3
	Ужин II						
	Печенье	г	100	4,5	11,8	74,9	417,0
470	Ряженка	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:			10,3	16,8	82,9	518,0
	Итого за день:			95,89	93,69	392,02	2819,54***

1 неделя 5 день (пятница)

	Наименование блюда			Пищевые вещества	
--	--------------------	--	--	------------------	--

Номер рецептуры или технологической карты		Ед изм	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал
	Завтрак						
279	Запеканка из творога	г	200	39,60	14,27	28,80	401,73
471	Молоко сгущенное с сахаром или джем*	г	20	1,40	1,70	11,10	65,50
501	Кофейный напиток с молоком*	г	200	3,90	2,90	11,20	86,00
493	Чай с сахаром*	г	200	0	0	15	60,00
64	Бутерброд с маслом	г	30/15	7,4	11,1	10,6	172,9
	Итого завтрак:			47,28	25,88	81,61	748,98
	Обед						
69	Салат овощной с зел.горошком(картофель,зел.горошек,яйцо,зелень)	г	100	1,60	6,10	8,70	99,75
153	Суп рыбный из консервированной горбуши*	г	250	11,07	3,93	16,07	143,75
121	Бульон куриный*	г	250	5,0	1,0	0	29
170	Гренки из пшеничного хлеба	г	20	22,0	2,0	13,0	60,0
333	Голубцы ленивые	г	120	21,75	21,50	11,05	322,50
377	Картофельное пюре	г	180	3,78	6,38	23,76	167,28
512	Компот из изюма	г	200	0,10	0,10	18,90	73,00
	Хлеб рж.порц**	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
	Батон нарезной**	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:			43,20	39,29	108,96	966,18

	Завтрак						
260	Каша молочная «Дружба»	г	250	7,8	8,2	39,1	262,1
64	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/15/10	7,4	11,1	10,6	172,9
462	Какао с молоком*	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
493	Чай с сахаром*	г	200	0	0	15	60,00
	Итого завтрак:			22,50	22,76	87,92	647,65
	Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,00	5,17	3,00	62,50
116	Суп картофельный с вермишелью*	г	250	6,50	3,50	23,10	149,50
121	Бульон куриный*	г	250	5,0	1,0	0	29
170	Гренки из пшеничного хлеба	г	20	22,0	2,0	13,0	60,0
411	Кнели куриные	г	110	13,30	2,30	7,20	103,00
256	Макароны отварные	г	180	6,36	5,88	39,36	236,16
495	Компот из ягод(заморож)	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Хлеб рж.порц**	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
111	Батон нарезной**	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:			30,63	18,15	126,07	793,36
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
320	Сырники со сг.молоком или джемом*	г	180/20	20,1	21,8	30,00	298,00
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			9,80	8,00	24,60	384,00

	Ужин						
37	Салат зелёный со св.огурцами	г	100	1,20	6,10	11,20	104,00
349/422	Тефтели мясные с соусом	г	120/30	9,91	10,58	10,66	177,55
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6,75	6,90	11,79	208,26
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			20,5	24,0	57,6	599,0
	Ужин II						
	Выпечка сдобная	г	100	20,45	6,05	26,81	243,36
470	Йогурт	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:			26,3	11,1	34,8	344,4
	Итого за день:			109,64	83,94	331,04	2768,38***

1 неделя 7 день (воскресенье)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
269	Омлет с зеленым горошком	г	250	16,08	17,70	7,97	255,94
366	Грудка куриная отварная	г	30	6,80	4,70	0,08	73,70
501	Кофейный напиток с молоком*	г	200	3,90	2,90	11,20	86,00

493	Чай с сахаром*	г	200	0	0	15	60,00
	Батон нарезной**	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Итого завтрак:			28,7	23,2	49,0	523,7
	Обед						
24	Салат овощной(св.помидор,огурец,капуста пекинская)	г	100	1,13	9,00	6,62	139,87
169/122	Суп с куриными фрикадельками	г	250	5,80	7,00	7,10	115,30
121	Бульон куриный*	г	250	5,0	1,0	0	29
170	Гренки из пшеничного хлеба	г	20	22,0	2,0	13,0	60,0
327	Гуляш мясной из свинины	г	120/30	19,07	17,34	4,29	250,00
414	Рис отварной	г	180	6,36	5,88	39,36	236,16
495	Компот из кураги	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Хлеб рж.порц**	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
	Батон нарезной**	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого обед:			37,76	40,50	104,85	968,23
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Коржик молочный	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			10,20	8,40	78,00	428,00
	Ужин						
31	Салат из свеклы с сыром	г	100	1,30	6,10	1,20	85,00
377	Картофельное пюре	г	180	3,78	6,38	23,76	167,28

412	Тефтели куриные	г	120	10,5	7,5	6,5	132
486	Чай с лимоном	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Хлеб ржаной**	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			27,8	24,2	59,5	577,3
	Ужин II						
	Печенье	г	100	9,16	15,70	36,80	325,00
470	Ряженка	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:			15,0	21,0	45,9	432,0
	Итого за день:			119,37	117,29	337,19	2929,21***

2 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
260	Каша молочная «Дружба»	г	250	7,8	8,2	39,1	262,1
64	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/15/10	7,4	11,1	10,6	172,9
501	Кофейный напиток с молоком*	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
493	Чай с сахаром*	г	200	0	0	15	60,00
	Итого завтрак:			28,7	23,2	49,0	523,7
	Обед						

37	Салат зелёный(капуста пекинская,огурец свеж,горошек зел.)	г	80	0,7	8,1	5,7	99
155	Суп рисовый на курином бульоне*	г	250	1,88	5,10	13,22	106,25
121	Бульон куриный*	г	250	5,0	1,0	0	29
170	Гренки из пшеничного хлеба	г	20	22,0	2,0	13,0	60,0
256	Макароны отварные	г	180	6,36	5,88	39,36	236,16
411	Котлета куриная,соус основной	г	120/30	13,30	2,30	7,20	103,00
495	Компот из сухофруктов	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Хлеб рж.порц**	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
	Батон нарезной**	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого обед:			37,76	40,50	104,85	968,23
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Оладьи со сг.молоком,джемом*	г	150/30	8,8	7,80	48,00	298,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			10,20	8,40	78,00	428,00
	Ужин						
16	Салат из редиса с огурцами и яйцом	г	100	2,4	1,5	2,5	86
423	Капуста тушеная	г	170	23,87	17,49	16,69	331,10
327	Гуляш мясной из свинины	г	120/30	19,07	17,34	4,29	250,00
486	Чай с лимоном	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Хлеб ржаной**	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2

	Итого ужин:			27,8	24,2	59,5	577,3
	Ужин II						
539	Выпечка сдобная	г	100	7,3	3,6	48,2	100,0
516	Кефир	г	200	5,80	5,00	8,0	107,00
	Итого ужин II:			15,0	21,0	45,9	207,0
	Итого за день:			119,37	117,29	337,19	2929,21***

2 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
259	Макароны отварные с сыром	г	250	15,37	12,50	44,87	353,75
79	Масло сливочное порционное шоколадное	г	15	0,08	7,25	0,13	66,09
267	Яйцо вареное	г	40	5,10	4,60	0,30	63,00
462	Какао с молоком*	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
493	Чай с сахаром*	г	200	0	0	15	60,00
	Батон нарезной**	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Обед						
16	Салат из редиса с огурцами и яйцом	г	100	2,4	1,5	2,5	86
104	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей*	г	250	1,57	4,50	5,78	70,00

121	Бульон куриный*	г	250	5,0	1,0	0	29
170	Гренки из пшеничного хлеба	г	20	22,0	2,0	13,0	60,0
339	Биточек мясной	г	120	17,33	13,83	16,17	256,67
377	Рис отварной	г	180	3,78	6,36	23,76	167,28
486	Компот из изюма	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Хлеб рж.порц**	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Батон нарезной**	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:			29,54	30,13	96,41	819,40
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	22,00	86,00
320	Сырники со сг.молоком или джемом*	г	180/20	20,1	21,8	30,00	298,00
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			9,80	8,00	24,60	384,00
	Ужин						
22	Салат из св помидоров с зел.луком	г	80	0,7	8,1	5,7	99
349/422	Тефтели мясные с соусом	г	120/30	9,91	10,58	10,66	177,55
377	Картофельное пюре	г	180	3,78	6,38	23,76	167,28
512	Напиток из шиповника	г	200	0,4	0,27	17,2	72,8
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			17,6	25,1	98,3	689,2
	Ужин II						
539	Выпечка сдобная	г	100	20,45	21,8	26,81	243,36

470	Йогурт	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:			18,5	24,8	77,0	344,36
	Итого за день:			79,47	88,52	320,86	2616,81***

2 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	250	6,62	6,75	35,87	230,62
64	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/15/10	7,4	11,1	10,6	172,9
501	Кофейный напиток с молоком*	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
493	Чай с сахаром*	г	200	0	0	15	60,00
	Батон нарезной**	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:			21,4	21,3	84,7	616,2
	Обед						
31	Салат из свеклы с сыром	г	100	1,30	6,10	1,20	85,00
114	Суп гороховый с картофелем и птицей*	г	250	2,20	3,43	10,98	83,50
121	Бульон куриный*	г	250	5,0	1,0	0	29
170	Гренки из пшеничного хлеба	г	20	22,0	2,0	13,0	60,0
367	Птица в соусе томатном(грудка)	г	120/30	12,68	13,73	2,85	185,25

377	Картофельное пюре	г	180	3,78	6,38	23,76	167,28
491	Компот из св.яблок	г	200	0,00	0,00	1,04	3,88
	Хлеб рж.порц**	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Батон нарезной**	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:			35,10	37,19	70,68	754,72
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	22,00	86,00
541	Булочка нежная	г	100	8,80	7,80	48,00	298,00
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			9,80	8,00	24,60	384,00
	Ужин						
73	Салат из картофеля,кукурузы,моркови и св.огурца	г	100	1,00	5,17	3,00	162
372	Биточек куриный припущенный	г	120	15,4	8,60	8,80	182,9
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6,75	6,90	11,79	208,26
419	Соус томатный		30	0,55	1,64	2,28	26,15
486	Чай с лимоном	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Хлеб ржаной**	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			28,1	27,9	84,4	719,2
	Ужин II						
	Пряник	г	100	9,16	15,70	36,80	325,00
469	Молоко кипяченое	г	200	5,80	5,30	9,10	107,00
	Итого ужин II:			26,3	11,1	34,8	332,00

	Итого за день:			120,64	105,38	299,24	2818,41***
--	-----------------------	--	--	--------	--------	--------	------------

2 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
279	Запеканка из творога	г	200	39,60	14,27	28,80	401,73
471	Молоко сгущенное с сахаром или джем*	г	20	1,40	1,70	11,10	65,50
501	Кофейный напиток с молоком*	г	200	3,90	2,90	11,20	86,00
493	Чай с сахаром*	г	200	0	0	15	60,00
64	Бутерброд с маслом шоколадным	г	30/15	7,4	11,1	10,6	172,9
	Итого завтрак:			47,28	25,88	81,61	748,98
	Обед						
18	Салат из св.огурцов с зел.луком	г	100	0,5	10,1	2,1	60,0
153	Суп рыбный из консервированной горбуши*	г	250	11,07	3,93	16,07	143,75
121	Бульон куриный*	г	250	5,0	1,0	0	29
170	Гренки из пшеничного хлеба	г	20	22,0	2,0	13,0	60,0
256	Макароны отварные	г	180	6,36	5,88	39,36	236,16
327	Гуляш мясной из говядины	г	120/30	18,70	17,00	4,20	245,00
507	Компот из св.плодов или ягод(замороженных)	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00

	Хлеб рж.порц**	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
	Батон нарезной**	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:			43,20	39,29	108,96	966,18
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Пирожок с повидлом	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			10,20	8,40	78,00	428,00
	Ужин						
22	Салат из св. помидоров с зел.луком	г	100	0,70	6,10	1,90	65,00
375	Плов из отварной птицы	г	280	28,12	31,69	36,40	593,44
512	Напиток из шиповника	г	200	0,4	0,27	17,2	72,8
	Хлеб ржаной**	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			31,3	38,2	64,1	775,6
	Ужин II						
	Печенье	г	100	4,5	11,8	74,9	417,0
470	Ряженка	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:			6,6	5,4	88,9	436,0
	Итого за день:			138,60	117,16	421,57	3354,80***

2 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	г	250	8,05	10,15	32,00	252,00
64	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/15/10	7,4	11,1	10,6	172,9
462	Какао с молоком*	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
493	Чай с сахаром*	г	200	0	0	15	60,00
	Батон нарезной	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:			22,78	24,69	80,87	637,53
	Обед						
65	Салат из св.огурца с зел.гор.яйцом и зеленью	г	100	0,35	0,05	1,45	5,50
169/122	Суп с куриными фрикадельками*	г	250	5,80	7,00	7,10	115,30
121	Бульон куриный*	г	250	5,0	1,0	0	29
170	Гренки из пшеничного хлеба	г	20	22,0	2,0	13,0	60,0
411	Кнели куриные	г	120	13,30	2,30	7,20	103,00
377	Картофельное пюре	г	180	3,78	6,38	23,76	167,28
495	Компот из кураги	г	200	0,6	0,1	20,10	84
	Хлеб ржаной**	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной**	г	30	3,30	0,6	11,3	90,5
	Итого обед:			22,69	16,48	86,20	620,38

	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	22,00	86,00
	Зефир	г	100	8,8	7,80	48,00	298,00
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			10,20	8,40	24,60	428,00
	Ужин						
14	Салат из св.огурцов с зел.луком	г	100	1,30	6,20	6,10	85,00
345	Котлета рыбная,соус основной	г	120/30	9,91	10,58	10,66	177,55
205	Рис отварной	г	180	4,43	5,90	45,29	251,46
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Хлеб ржаной**	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			18,2	23,1	86,0	623,2
	Ужин II						
	Пирожок с изюмом	г	100	20,45	6,05	26,81	243,36
470	Кефир	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:			26,25	11,05	34,81	344,36
	Итого за день:			100,16	83,70	312,52	2653,48***

2 неделя 6 день (суббота)

Номер рецептуры или	Наименование блюда			Пищевые вещества	Энергетическая ценность, Ккал
---------------------	--------------------	--	--	------------------	-------------------------------

технологической карты		Ед изм	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
227	Каша молочная «Дружба»	г	250	7,8	8,2	39,1	262,1
64	Бутерброд с маслом и сыром	г	30/15/10	7,4	11,1	10,6	172,9
462	Какао с молоком*	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
493	Чай с сахаром*	г	200	0	0	15	60,00
	Батон нарезной**	г	50	4,0	0,5	24,5	118,7
	Итого завтрак:			22,50	22,76	87,92	647,65
	Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,00	5,17	3,00	62,50
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	6,50	3,50	23,10	149,50
121	Бульон куриный*	г	250	5,0	1,0	0	29
170	Гренки из пшеничного хлеба	г	20	22,0	2,0	13,0	60,0
426	Картофель отварной	г	180	3,2	8,88	22,3	165,00
367	Птица в томатном соусе	г	120/30	12,2	13,73	2,85	185,25
495	Компот из сухофруктов	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Хлеб ржаной .порц**	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
111	Батон нарезной**	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:			30,63	18,15	126,07	793,36
	Полдник						

	Завтрак						
269	Омлет с зеленым горошком	г	250	16,08	17,70	7,97	255,94
366	Грудка куриная отварная	г	30	6,80	4,70	0,08	73,70
501	Кофейный напиток с молоком*	г	200	3,90	2,90	11,20	86,00
493	Чай с сахаром*	г	200	0	0	15	60,00
	Батон нарезной**	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Итого завтрак:			28,7	23,2	49,0	523,7
	Обед						
24	Салат из св.овощей	г	100	1,13	9,00	6,62	139,87
95/433	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной*	г	250	1,93	6,34	8,05	104,16
121	Бульон куриный*	г	250	5,0	1,0	0	29
170	Гренки из пшеничного хлеба	г	20	22,0	2,0	13,0	60,0
375	Плов из отварной птицы	г	280	28,12	31,69	36,40	593,44
495	Компот из сухофруктов	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Хлеб рж.порц**	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
	Батон нарезной**	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого обед:			37,76	40,50	104,85	968,23
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Коржик молочный	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
82	Фрукт	г	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого полдник:			10,20	8,40	78,00	428,00

	Ужин						
31	Салат из свеклы с сыром	г	100	1,30	6,10	1,20	85,00
377	Картофельное пюре	г	180	3,78	6,38	23,76	167,28
343	Рыба ,тушеная в томате с овощами	г	120/70	13,3	7,2	6,3	143
493	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0	0	15	60,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого ужин:			27,8	24,2	59,5	577,3
	Ужин II						
	Печенье	г	100	9,16	15,70	36,80	325,00
470	Ряженка 2,5%	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Итого ужин II:			15,0	21,0	45,9	432,0
	Итого за день:			119,37	117,29	337,19	2929,21***

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	529,58	20,51	18,02	64,18	501,02
Средние показатели за Обед	821,67	34,65	26,08	99,38	770,64
Средние показатели за Полдник	331,67	10,47	12,06	49,48	348,21
Средние показатели за период	1682,9	65,6	56,2	213	1619,9

ЗАКАЗЧИК

Заместитель директора

ГОУ ТО «Яснополянский комплекс»

_____ Ларина И.В.

М.П.

ИСПОЛНИТЕЛЬ

Генеральный директор

_____ Павликов И.С.

М.П.

