

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы _____ Н.П.Матвейчук

«_____» _____ 2019г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
(завтрак, обед для обучающихся в МОУ Шурскольская СОШ)
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и выпечных изделий для
общеобразовательных учреждений, 2006 года г. Ярославль
учащиеся с 7 лет до 10 лет

День: **понедельник**Неделя: **первая**

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Сб.реп.	Сыр порционный на бутерброд	25	5,85	7,5	-	92,75	0,1
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,11	0,44	7,71	37,5	0
№ 416- 1994г.	Биточки из говядины	50	8,63	11,93	8,86	175,22	0
№ 273- 46—9- 1994г.	Макароны отварные с маслом	200	3,58	2,84	25,6	136,02	0
Сб.реп.	Сок фруктовый	200	0,1	-	20,2	97	4,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	75	0
	Итого:		21,57	23,61	77,77	613,49	4,1
Обед							
№ 148- 1994г.	Суп с макаронными изделиями с курицей; говядиной; вегетарианский	250/20	12,13	13,57	17,22	235,36	1,0
№ 463- 1994г.	Греча отварная рассыпчатая	180	7,4	5,2	32,9	215	0
№ 401- 1994г.	Гуляш из говядины	80/75	15,84	14,84	5,35	217,01	1,0
№627,62 8-1994г.	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19	2,9
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0

	Итого:		39,57	34,31	90,51	828,56	4,9
	Итого за день:		61,14	57,92	168,28	1442,05	9,0

День: **вторник**
Неделя: **первая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 297, 553-1994г.	Запеканка из творога	150	25,79	17,83	31,89	393,82	0,4
	Соус сметанный	50	0,94	2,27	6,67	49,22	0
№ 642-1994г.	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72	1,3
№ 303-2004г.	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	-
Сб.рец.	Груша	100	0,36	-	3,63	37,8	5,8
	Итого:		32,27	24,21	88,91	692,76	
Обед							
№ 138-1994г.	Суп картофельный гороховый с курицей; говядиной; вегетарианский	250/20	12,02	7,9	22,21	202,59	5,9
№ 215-1994г.	Рагу из овощей	205	4,40	12,60	28,75	239,84	16,2
№416 1994	Котлета из говядины	80	11,4	11,7	10,2	199,5	
№ 588-1994г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	33,54	128,9	1,0
	Огурец свежий порционный	30	0,2	-	0,8	4	
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		32,5	32,9	115,5	874,83	23,1
	Итого за день:		64,77	57,11	204,41	1571,59	30,6

День: **среда**
Неделя: **первая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							

№ 284-1994г.	Омлет натуральный	150	14,9	18,9	2,9	242	0,3
№ 762-1997г.	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,54	1,0
Сб.рец.	Сыр порционный на бутерброд	25	5,85	4,5	-	92,75	-
	Хлеб пшеничный йодированный	60	2,3	0,9	15,4	79	0
	Яблоко	100	0,35	-	9,94	40,48	7,0
	Итого:		25,91	30,05	50,77	575,77	8,3
Обед							
№ 129-1994г.	Рассольник ленинградский с курицей; говядиной; вегетарианский	250/20	8,61	7,72	20,08	179,59	7,6
№ 416-1994г.	Макароны отварные	180	5,4	4,2	29,6	185	0
№ 422-1994г.	Тефтели в соусе	60/50	10,4	11,9	14,0	206,6	3,0
№ 627, 628-1994г.	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	61	0,1
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		28,61	24,52	98,68	736,96	10,7
	Итого за день:		54,52	54,57	149,45	1311,96	19,0

День: **четверг**
Неделя: **первая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
№ 262-1994г.	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным (или манная, пшенная и др.)	200/5	5,92	7,04	43,97	252	1,7
Сб.рец.	Яйцо варёное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0
№ 642-1994г.	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	49,22	1,3
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Сб.рец.	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7	4,8
	Итого:		18,14	16,44	101,13	506,92	7,8
Обед							

№ 109-1994г.	Борщ с курицей; говядиной; вегетарианский	200/20	8,6	7,64	10,9	142,3	11,3
№ 463-1997г.	Рис отварной с маслом	180	10,1	7,54	71,05	180	0
№528-1994г.	Соус красный основной	100	9,1	36,78	67,58	623,5	-
Сб.рец.	Сосиски отварные	100	11,0	23,9	0,4	261	0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		43,8	76,76	190,13	1402,8	15,3
	Итого за день:		61,94	93,2	291,26	1909,72	23,1

День: **пятница**
Неделя: **первая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
Сб.рец. №284-1994г.	Омлет натуральный	110	11,14	17,42	2,07	209,1	0
Сб.рец.	Сыр порционный на бутерброд	30	7,8	7,8	0	103	0,2
№ 425-1994г.	Оладьи из печени	80	13,4	11,9	9,2	203	6,3
№ 762-1997г.	Кофейный напиток	200	2,2	1,4	27,2	130	1,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	79	0
	Яблоко	100	0,3	0,3	6,9	33	7,0
	Итого:		37,14	39,72	60,77	757,1	14,5
Обед							
№ 131-1994г.	Суп картофельный с курицей. Говядиной, вегетарианский	250/20	3,5	3,0	16,0	123	1,0
№ 470-1994	Картофель отварной с маслом	200	4,92	5,28	39,46	212,28	-
№ 303-1994г.	Рыба (филе) припущенная	100	16,9	0,9	0,7	76	0,5
№ 702-1997г.	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	-	33,54	128,9	1,1
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		30,32	9,88	109,7	644,18	2,6
	Итого за день:		67,46	74,76	254,77	2085,3	17,1

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
№ 294,550-1994г.	Сырники из творога	100/30	33,38	25,23	42,48	527,59	0,6
	Соус молочный сладкий	30	9,62	2,45	6,86	51,69	0
№ 561-1973г.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,42	79	-
	Сыр порционный на бутерброд	15	7,02	9,0	-	55,65	0,1
№ 627,628,630-1994г.	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	61	0,1
	Итого:		52,52	37,58	79,76	774,93	0,7
Обед							
№ 132- 1994г.	Суп овощной с курицей, говядиной, вегетарианский	200/20	8,03	7,68	13,2	150,87	10,7
№ 449- 1994г.	Плов с говядиной	250	20,48	17,48	55,78	448,48	2,6
Сб.реп.	Огурцы свежие порц.	60	0,37	5,0	0,87	51,78	6,0
№ 627, 628-1994г.	Кисель из конц.	200	0,1	-	31,46	118,52	0,1
	Хлеб ржаной йодированный	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		32,98	30,86	121,31	873,65	19,4
	Итого за день:		85,5	68,44	201,07	1648,58	20,1

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							

№ 262-1994г.	Каша молочная «Дружба» (или каша пшенная, рисовая, овсяная из хлопьев «Геркулес», манная) с маслом	200/5	7,62	7,72	44,44	266,82	1,8
№ 393-1994г.	Сосиска, отварная	80	10,5	11,8	35,8	307	0
№ 642-1994г.	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72	1,3
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	79	0
	Итого		24,19	24,32	121,42	800,54	3,1
Обед							
№ 139-1994г.	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, говядиной, вегетарианский	250/20	8,96	7,78	24,0	195,94	1,0
№ 463-1994г.	Картофельное пюре	200	3,26	4,66	26,37	154,2	6,3
№ 387-1994г.	Печень по-строгановски	100/75	25,8	20,2	12,4	339	16,9
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		43,02	33,54	102,97	885,14	28,95
	Итого за день:		67,21	57,86	224,39	1685,68	32,05

День: **среда**

Неделя: **вторая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 463	Рис отварной с маслом	150	3,87	5,22	41,8	219,04	0
№ 416-1994г.	Шницель из говядины	80	12,1	12,5	10,8	213	0,8
№ 630-1994г.	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	61	0,1
№ 122-1986г.	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	-
	Итого:		17,58	17,93	82,54	557,24	0,9

Обед							
№ 120-1994г.	Щи со свежей капустой с курицей, говядиной, вегетарианский	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3	21,5
№ 215-1994г.	Рагу из овощей	250	4,40	12,60	28,75	239,84	16,2
№ 325-1994	Котлета рыбная	100	10,8	4,0	0,2	79,95	0,5
№ 588-1994г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	33,54	128,9	1,0
	Помидор свежий порционный	30	0,3	0,1	1,1	7	
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		28,04	25,04	94,49	701,99	39,2
	Итого за день:		45,62	42,97	177,03	1259,23	40,1

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 262	Каша пшеничная с маслом	200	5,4	7,2	25,5	188	
Сб.реп.	Бутерброд с маслом	10/20	1,6	8,9	10,4	127	-
№ 642-1994г.	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	1,3
№ 303-2004г.	Хлеб	30	1,41	0,21	14,94	64,2	-
Сб.реп.	Груша	100	1,7	0,4	45,0	34	5,8
	Снежок	200	6	12	8,2	170	
	Итого:		20,01	31,81	129,24	729,2	7,1
Обед							
№ 114-1994г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,19	7,3	21,84	183,06	7,6
№ 416-1994г.	Макаронные отварные с маслом	180	5,4	4,2	29,6	185	0
№ 528-1994г.	Соус красный основной	100	9,1	36,78	67,58	623,5	-
№ 416-1994	Котлета говяжья	80	7,6	7,8	6,8	133	0,5

	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		35,29	56,98	166,02	1320,56	12,1
	Итого за день:		55,3	88,79	295,26	2049,76	19,2

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
Сб.рец.	Сыр порционный на бутерброд	30	7,8	7,8	0	103	0,2
№ 469-1994г.	Макароны отварные	100	5,4	4,2	29,6	185	0
№393-1994г.	Сосиска отварная	100	12,3	25,3	-	277,0	-
№ 762-1997г.	Кофейный напиток	200	2,2	1,4	27,2	130	1,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	79	0
	Яблоко	100	0,3	0,3	6,9	33	7,0
	Итого:		30,3	39,9	79,1	807	8,2
Обед							
№ 109-1994г.	Суп картофельный с яйцом с курицей, говядиной, вегетарианский	250/20	5,8	3,4	12,8	143,52	9,6
№ 482-1997г.	Капуста тушеная	200	24,42	25,51	110,88	750,51	30,6
№416 1994	Биточки куриные	100	8,63	11,93	8,86	175,22	0,5
№ 642-1994г.	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72	1,3
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		24,64	24,48	72,52	645,61	42,0
	Итого за день:		72,94	78,98	230,72	1982,61	50,2

Зав. производством: _____ /Коршунова И.Р./

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
(завтрак, обед для обучающихся в МОУ Шурскольская СОШ)
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для
общеобразовательных учреждений, 2006 года г. Ярославль
учащиеся с 11 лет до 18 лет

День: **понедельник**Неделя: **первая**

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Сб.реп.	Сыр порционный к макаронам	25	5,85	7,5	-	92,75	0,1
	Хлеб пшеничный йодированный		1,11	0,44	7,71	37,5	0
№ 273- 46—9- 1994г.	Макароны отварные с маслом	200	5,37	4,27	38,4	136,02	0
Сб.реп.	Сок фруктовый	200/1	1,0	0,2	20,2	92	4,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	75	0
	Итого:		15,63	12,87	81,71	433,27	4,2
Обед							
№ 148- 1994г.	Суп с макаронными изделиями с курицей, говядиной, вегетарианский	250/20	12,13	13,57	17,22	235,36	1,0
№ 463- 1994г.	Греча отварная рассыпчатая	200	10,3	7,18	55,14	312,76	0
№ 401- 1994г.	Гуляш из говядины	80/75	15,84	14,84	5,35	217,01	0,7
№623, 628-1994	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19	-
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		42,47	36,29	112,75	926,32	0,7

	Итого за день:		58,1	49,16	194,46	1359,59	4,9
--	-----------------------	--	-------------	--------------	---------------	----------------	------------

День: **вторник**

Неделя: **первая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
№ 297, 553-1994г.	Запеканка из творога	150	25,79	17,83	31,89	393,82	0,4
	Соус сметанный	50	0,94	2,27	6,67	49,22	0
№ 642-1994г.	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72	1,3
№ 303-2004г.	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	-
Сб.реп.	Груша	100	0,36	-	3,63	37,8	5,8
	Итого:		32,27	24,21	89,51	692,76	7,5
Обед							
№ 138-1994г.	Суп картофельный гороховый с курицей, говядиной, вегетарианский	250/20	12,02	7,9	22,21	202,59	5,9
№ 215-1994г.	Рагу из овощей	230	4,94	14,14	32,26	269,09	10,2
№324-2006	Котлета из рыбы	120	17,81	20,5	21,26	335,45	-
№ 588-1994г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	33,54	128,9	1,0
	Огурец свежий порционный	30	0,2	-	0,8	4	
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		39,45	43,24	130,07	1044,03	17,1
	Итого за день:		71,72	66,45	219,58	1736,79	24,6

День: **среда**

Неделя: **первая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
№ 284-1994г.	Омлет натуральный	150	14,9	18,9	2,9	242	0,3

Сб.рец.	Сыр порционный на бутерброд	25	5,85	7,5	-	92,75	-
№ 762-1997г.	Кофейный напиток	200	2,2	1,4	27,2	130	1,0
	Хлеб пшеничный йодированный	60	2,3	0,9	15,4	79	0
	Яблоко	100	0,35	-	9,94	40,48	7,0
	Итого:		25,6	28,70	55,44	584,23	8,3
Обед							
№ 129-1994г.	Рассольник ленинградский с курицей, говядиной, вегетарианский	250/20	8,61	7,72	20,08	179,59	7,6
№ 416-1994г.	Макароны отварные	230	5,49	4,35	39,25	208,56	0
№ 422-1994г.	Тефтели в соусе	60/50	9,74	13,07	13,17	206,6	3,0
№ 627, 628-1994г.	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	61	0,1
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		28,04	25,84	107,5	759,75	7,7
	Итого за день:		53,64	54,54	162,94	1043,98	19,0

День: **четверг**
Неделя: **первая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 262-1994г.	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным (или манная, пшенная и др.)	200	5,4	7,2	25,5	188	1,7
Сб.рец.	Яйцо варёное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0
	Сок фруктовый	200	0,1	-	20,2	92,0	4,0
	Хлеб пшеничный (йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Сб.рец.	Банан	100	1,05	-	15,68	63,7	4,8
	Итого:		13,95	12,7	77,08	1059,0	10,5
Обед							

№ 109-1994г.	Борщ с курицей, говядиной, вегетарианский	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3	11,3
№ 463-1997г.	Рис отварной с маслом	230	11,0	10,54	73,05	189,82	0
№528-1994г.	Соус красный основной	100	9,1	36,78	67,58	623,5	13,1
№416-2006	Котлета говяд.	100	17,26	23,86	7,72	358,44	0,5
№642-2006	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	1,3
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		53,32	82,62	204,45	1564,03	13,1
	Итого за день:		67,27	95,32	281,53	2623,03	23,6

День: **пятница**
Неделя: **первая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
Сб.рец.	Сыр порционный на бутерброд	30	7,8	7,8	0	103	0,2
№ 262-1994г.	Каша молочная с маслом	200	5,0	3,0	27,8	158	1,4
№645-1994г.	Кефир жирный 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	79	0
	Яблоко	100	0,35	-	9,94	40,48	7,0
	Итого:		21,05	18,1	61,37	498,48	9
Обед							
№ 131-1994г.	Суп картофельный с курицей, говядиной, вегетарианский	250/20	3,5	3,0	16,0	123	1,0
№ 470-1994	Картофель отварной с маслом	230	4,7	6,06	45,37	212,26	-
№ 303-1994г.	Рыба (филе) припущенная	100	21,76	14,04	4,56	229,66	-
№ 702-1997г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	33,54	128,9	1,1
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		34,4	23,8	119,47	797,72	23,6
	Итого за день:		55,45	41,9	180,84	1296,2	32,6

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
№ 294,550- 1994г.	Сырники из творога	200	33,88	25,23	42,48	527,59	0,6
	Соус молочный сладкий	50	9,62	24,52	68,67	51,69	0
№ 561-1973г.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,30	0,9	15,4	79	0
	Сыр порционный на бутерброд	30	7,02	9,0	-	111,3	0,1
№ 627,628,630- 1994г.	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	61	0,1
	Итого:		53,02	37,58	79,74	830,58	0,8
Обед							
№ 132- 1994г.	Суп овощной с курицей, говядиной, вегетарианский	250/20	8,03	7,68	13,2	150,87	10,7
№ 449- 1994г.	Плов с говядиной	250	20,48	17,48	55,78	448,48	2,6
№ 627, 628- 1994г.	Кисель из ягодных экстрактов	200	0,1	-	31,46	118,52	0,4
	Хлеб ржаной йодированный	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		32,61	25,86	120,44	821,87	13,7
	Итого за день:		85,63	63,44	200,18	1652,45	14,5

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

№ рецeп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							

№ 262-1994г.	Каша молочная «Дружба» (или каша пшеничная, рисовая, овсяная из хлопьев «Геркулес», манная) с маслом	200/5	7,62	7,72	44,44	266,82	1,8
№ 642-1994г.	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72	1,3
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	79	0
	Итого		13,69	12,52	82,62	493,54	3,1
Обед							
№ 139-1994г.	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, говядиной, вегетарианский	250/20	8,96	7,78	24,0	195,94	1,0
№ 463-1994г.	Картофельное пюре	230	5,02	7,13	40,44	236,44	-
№ 387-1994г.	Печень по-строгановски	100/75	25,8	20,2	12,4	339	16,9
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		44,78	36,01	117,04	967,38	22,65
	Итого за день:		58,47	48,53	199,66	1460,92	25,75

День: **среда**

Неделя: **вторая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№ 463	Рис отварной с маслом	150/5	3,87	5,22	41,8	219,04	0
№ 416-1994г.	Шницель из говядины	80	12,1	12,5	10,8	213	0,8
№ 630-1994г.	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	61	0,1
№ 122-1986г.	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	-
	Итого:		17,58	17,93	82,54	557,24	0,9

Обед							
№ 120-1994г.	Щи со свежей капустой с курицей, говядиной, вегетарианский	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3	21,5
№ 215-1994г.	Рагу из овощей	250	5,5	18,9	43,23	359,76	-
№ 325-1994	Котлета куриная	100	17,26	23,86	17,72	350,44	0,5
№ 588-1994г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	33,54	128,9	1,0
	Помидор свежий порционный	30	0,3	0,1	1,1	7	
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		35,60	51,2	126,39	1092,4	1,5
	Итого за день:		53,18	69,13	208,93	1649,63	2,4

День: **четверг**
Неделя: **вторая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№262	Каша пшеничная с маслом	200	5,4	7,2	25,5	188	1,7
№ 642-1994г.	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	1,3
№ 303-2004г.	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	-
Сб.реп.	Груша	100	1,7	0,4	45,0	34	5,8
	Снежок	200	6	12	8,2	170	
	Итого:		18,41	22,91	118,84	602,2	8,8
Обед							
№ 114-1994г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,19	7,3	21,84	183,06	-
№ 416-1994г.	Греча с маслом	230	8,24	6,52	56,32	312,8	0
№528-1994г.	Соус красный основной	100	9,1	36,78	67,58	623,5	-
№ 416-1994	Котлета говяд.	100	8,63	11,93	8,86	175,22	0,5

	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	92	4,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		39,16	63,23	194,8	1490,58	4,5
	Итого за день:		57,57	86,14	313,64	2092,76	13,3

День: **пятница**
Неделя: **вторая**

№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
Сб.реп.	Сыр порционный к макаронам	30	7,8	7,8	0	103	0,2
№ 469-1994г.	Макароны отварные	200	5,4	4,2	29,6	185	0
№ 762-1997г.	Кофейный напиток	200	2,2	1,4	27,2	130	1,0
	Хлеб пшеничный (йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
	Яблоко	100	0,3	0,3	6,9	33	7,0
	Итого:		18	14,6	79,1	530	8,2
Обед							
№ 109-1994г.	Суп картофельный с яйцом с курицей, говядиной, вегетарианской	250/20	4,58	5,54	20,0	143,52	-
№ 482-1997г.	Картофельное пюре	230	5,01	7,13	40,44	236,44	-
№ ТТК 2007	Ежики мясные	100/100	14,0	13,2	13,5	243	-
№ 642-1994г.	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72	-
	Хлеб ржаной йодированный	60	4,0	0,7	20,0	104	0
	Итого:		31,36	30,47	119,72	874,68	-
	Итого за день:		49,36	45,07	198,82	1404,68	8,2

Зав. производством: _____ /Коршунова И.Р./