

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4				
PR	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0,455	8,05	30,45	11,55	1,55	0,385				
PR	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	7,2	0	8	1,65	0,385				
	Итого		17,85	18,16	89,7	593,96	1,541	5,4	33,15	1,075	231,25	366,16	98,18	6,785				
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Комплексный обед	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,227	5,83	0	1,25	42,68	17,62	35,57	2,05				
	Суп картофельный с борщевиком (гороховый)	15	1,67	0,18	11,16	52,93	0,02	0	0,26	3,31	11,98	2,61	0,21	0,21				
102	Гренки из пшеничного хлеба	60	9,18	6,27	8,53	127,25	26,4	15,6	57,6	1,32	12	0,042	0,12	0				
551	Котлеты куриные рубленые	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75				
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	8	2,8	0,385				
707	Сок фруктовый	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0,455	8,05	30,45	11,55	1,55	0,385				
PR	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	7,2	0	8	1,65	0,385				
PR	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	7,2	0	8	1,65	0,385				
	Итого		27,12	20,15	119,69	782,76	26,798	25,43	57,6	5,435	99,24	102,592	68,15	5,045				

Среда 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е
	Завтрак	240	19,44	18,96	43,44	429,6	0,16	7,2	22,08	332	55,7	206,56	64,75	2,24				
291	Голов из птицы	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	8	2,8					
PR	Сок фруктовый	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385					
PR	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	7,2	0	8	1,65					
	Итого		25,21	19,91	98,44	682,03	0,251	11,2	22,08	332,655	84,95	251,01	92,3	7,075				
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Комплексный обед	30	0,9	0,048	1,8	11,049	0,024	0,009	1,2	0,009	0,171	5,3	1,62	5,3				
54-19-2020/4	Горошек зеленый	250	3	4,5	23,75	135	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03				
96	Рассольник Ленинградский	60	7,4	12,6	2,1	151,52	0,21	0,135	0	0,35	14,31	95,07	16,95	1,12				
Фирменное блюдо	Азу	150	3,67	5,42	36,27	210,1	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53				
304	Рис отварной	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13				
376	Чай с сахаром	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385					
PR	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	7,2	0	8	1,65					
PR	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	7,2	0	8	1,65					
	Итого		20,27	23,318	108,19	713,499	0,485	14,714	28,2	3,844	62,491	249,4	111,44	12,145				

Четверг 1 недели

			Пищевые вещества			Энергети			Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
--	--	--	------------------	--	--	----------	--	--	---------------	--	--	-----------------------	--	--

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)									
			Пищевые вещества				Витаминный состав (мг)									
			Пищевые вещества				Минеральный состав (мг)									
			Пищевые вещества				Минеральный состав (мг)									
113	Комплексный обед Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	0,25	2,5	62,5	0	142,7	192,5	53,37	3,25		
Фирменное блюдо	Птица запеченная	80	17,33	10,66	0	165,34	0,032	0	16	0,136	32	114,66	16	1,6		
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86		
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0,455	6,4	30,45	3,6	0,18		
PR	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,036	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385		
PR	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0,455	7,2	28,6	8	1,65		
	Итого		19,01	16,74	91,14	592,16	1,321	5,94	44,05	0,684	108,39	284,6	73,35	3,775		
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)									
			Пищевые вещества				Витаминный состав (мг)									
			Пищевые вещества				Минеральный состав (мг)									
			Пищевые вещества				Минеральный состав (мг)									
			Пищевые вещества				Минеральный состав (мг)									
			Пищевые вещества				Минеральный состав (мг)									
			Пищевые вещества				Минеральный состав (мг)									
			Пищевые вещества				Минеральный состав (мг)									
47	Комплексный обед Салат из квашеной капусты	30	0,7	1,6	1,2	21,8	0,003	0,001	0,68	0	0,034	2,1	4	0,95		
88	Ци из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,125	84,48	0,075	18,47	0	2,38	33,97	47,37	22,2	0,82		
263	Рагу из свинины	230	16,02	9,86	27,6	266,1	4,6	63,25	235	4,03	0	0,18	13,2	5,47		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
PR	Чай с сахаром	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,036	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385		
PR	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0,455	7,2	28,6	8	1,65		
	Итого		27,9	19,44	89,43	654,25	1,523	8,05	111,65	0,741	234,6	418,96	119,22	7,925		

Питание 1 неделя

		Понедельник 2 недели		Итого		23,82	17,19	81,195	578,21	46,149	81,991	235,68	6,865	62,854	102,23	70,68	11,405
--	--	----------------------	--	-------	--	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	-------	--------	--------	-------	--------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																											Пищевые вещества
Завтрак																											
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	4,64	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3													
15	Сыр (порционными)	15	6,45	4,4	0	53,75	0,01	0,11	39	0,1	132	75	5,25	0,15													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0														
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96													
PR	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385													
PR	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65													
Итого			17,12	21,25	105,39	665,08	0,501	2,81	150,6	1,255	247,79	282,45	84,5	4,445													
Наименование блюда																											
Комплексный обед																											
Суп картофельный с крутой (с рисом)																											
101	Суп картофельный с крутой (с рисом)	250	2,46	3,39	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	26,7	55,97	22,77	0,87													
Фирменное	Азу	60	7,4	12,6	2,1	151,52	0,21	0,135	0	0,35	14,31	95,07	16,95	1,12													
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75													
707	Сок фруктовый	200	0,1	0	25,6	108	3	0	36	0,4	0	0,04	0	8													
PR	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385													
PR	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65													
Итого			19,83	24,24	103,11	713	3,431	8,385	36	3,155	68,26	216,03	66,77	12,775													

Вторник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																											Пищевые вещества
Завтрак																											
263	Рагу из свинины	230	15,34	39,51	22,61	496,8	0,35	1,84	0	0,95	28,24	228,84	57,61	2,84													
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0,27	0	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13													
PR	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385													
PR	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65													
Итого			20,64	40,26	66,88	702,63	0,421	2,11	0	1,405	57,09	281,42	88,89	7,005													
Наименование блюда																											
Комплексный обед																											
47	Салат из кашеной капусты	30	0,7	1,6	1,2	21,8	0,003	0,001	0,68	0	0,034	2,1	4	0,35													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18													
390	Котлеты рыбные любительские	90	1,1	13,5	13,33	219	0,08	0,39	10,9	0,079	48,49	172,8	23,5	0,7													
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96													

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Комплексный обед													
50	Каша пшеничная (консервы овощные замороженные)	30	0,3	1,46	1,62	20,78	0,012	0,015	1,95	0	0,18	29,53	16,7	5,18
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25	0	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
Фирменное	Котлеты домашние	60	9,16	6,56	8,92	131,4	0,06	0,204	3,504	0,696	2,21	105	20	1,4
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
10,19	Соус томатный на овощном отваре с	30	0,47	2,5	3,73	39,3	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17
372	Компот из свежих яблод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,036	0	0	0	7,2	0	8	0,385
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	0	0	0	1,65
	Итого		27,33	18,37	134,96	793,67	0,523	13,489	15,834	2,861	64,02	460,6	232,95	17,575

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)											
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
																								Пищевые вещества		
	Завтрак																									
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	90	14,36	9,8	13,33	198,96	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76												
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86												
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,47	0	0,455	158,67	132	29,33	2,4												
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0	7,2	8,05	11,55	1,65												
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	49,15	0,905	247,37	316,2	96,38	7,055												
	Итого		25,81	15,55	95,53	629,72	1,321	5,38	49,15	0,905	247,37	316,2	96,38	7,055												
	Итого		26,96	24,299	134,865	874,04	44,1711	52,903	156,6	7,185	55,23	134,96	87,69	8,615												

*Меню составлено в соответствии со стандартными рецептурами на производство кулинарии во всех образовательных учреждениях.

В.А. Тугельяна - М.: ДеЛи плюс, 2017г.; Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: ООО "Дом Славянской кухни", 2015 г. Справочник по диетологии под редакцией академика РАН В.А. Тугельяна, М.А. Самсонова - М.: Медицина, 2002 г.