



<i>Блюдо</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки,</i>	<i>Жиры,</i>	<i>Углев,</i>	<i>ЭЦ,</i>	<i>Рецептура</i>
		<i>г</i>	<i>г</i>	<i>г</i>	<i>ккал</i>	

Понедельник

Завтрак

Котлета из кур. грудки с сыром	70	14,4	7,5	8,2	158,0	
Макароны отварные	100	4,2	0,4	23,2	113,6	469 с6.1996
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	с6.ГорПо "Урал" 943
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	с6.2005г
<i>вода, сахар, чай заварка</i>						
Йогурт "Данон"	(110гр)	5,1	3,6	7,0	81,1	
<i>Итого:</i>		<i>26,4</i>	<i>11,9</i>	<i>65,2</i>	<i>474,1</i>	

Вторник

Завтрак

Каша "7 злаков" с маслом	180/5	5,9	4,5	26,7	170,4	
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	5,3	3,0	16,8	115,3	3 с6.2005 1024
Кофейный напиток	200	2,2	1,8	26,9	132,9	с6.1981
Кексик "Манник"	60					
<i>Итого:</i>		<i>13,4</i>	<i>9,3</i>	<i>70,4</i>	<i>418,6</i>	

Среда

Завтрак

Биточки мясные	60	9,7	14,9	15,3	233,7	416 с6.1996
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 с6.1982
Картофельное пюре	130	2,8	1,1	20,6	103,5	472 с6.1996 с6.ГорПо
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	"Урал"
Компот из сухофруктов с вит.С	200г	1,1		44,0	180,2	868 с6.2010
Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71,0	
<i>Итого:</i>		<i>17,2</i>	<i>17,4</i>	<i>113,6</i>	<i>679,6</i>	

B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
----	---	---	---	----	---	----	----

	1,1	1,9	2,3	104,6	68,6	7,9	0,2
0,1			0,6	14,7	40,7	15,7	0,9
0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
				2,8	4,1	2,2	0,4

0,2 1,1 1,9 3,2 138,1 135,9 34,3 2,5

	1,3	20,0		123,9	90,8	14,2	0,2
0,1	0,1	0,2	0,4	116,0	82,5	14,0	1,0
	0,7	10,0		60,6	45,0	7,0	0,1

0,1 2,0 30,2 0,4 300,5 218,3 35,2 1,3

0,1			2,1	27,4	105,9	18,1	2,1
	0,6		0,2	1,1	10,7	2,0	0,1
0,1	23,0	3,9		38,1	84,2	29,1	1,1
0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
0,1	2,0		2,8	80,6	73,0	52,5	1,7

0,3 25,6 3,9 5,4 163,2 296,3 110,2 5,9

Завтрак

Салат из св.помид, огурцов с растительным маслом	25/25/5	0,5	5,0	1,6	53,4	сб.ГорПо"Урал"
Запеканка Нептун (горбуша, рис, морковь, лук)	140	18,9	10,3	69,5	446,2	
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПо "Урал" 1025
Какао с молоком	200	3,9	3,9	25,1	150,7	сб.1982
Итого:		25,9	19,5	112,8	731,1	

Пятница

Завтрак

Запеканка творожная с повидлом	120/10	2,4	5,5	26,7	166,1	
Бутерброд с сыром	25/15	6,6	4,4	16,8	132,5	1010
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,2	41,5	сб.1981
Итого:		9,1	9,9	53,6	340,1	

Суббота

Завтрак

Печень по-строгановски	45/50	12,8	10,0	7,2	170,6	387 сб.1996г
Гречка отварная	100	5,1	1,3	26,3	137,6	463 сб.1996 сб.ГорПо
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	"Урал"
Кисель	200			15,0	59,9	883 сб.2005
Банан	190	2,9	1,0	39,9	179,6	
Итого:		23,4	12,7	105,2	628,5	
ВСЕГО:		115,5	80,7	520,9	3 272,0	

Технолог: _____

Калькулятор: _____

	8,8		2,4	11,1	17,5	8,6	0,4
0,3	1,8	17,7	2,7	202,8	469,5	143,6	2,8
0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
	1,3	20,0		125,7	116,2	31,0	1,0
0,5	11,8	37,7	5,5	355,5	625,7	191,7	5,2

	0,1	8,1	2,1	13,8	25,1	5,7	0,7
0,1	0,1	0,3	0,4	166,0	112,5	16,8	1,1
	2,3			5,0	5,3	2,9	0,5
0,1	2,4	8,4	2,5	184,8	143,0	25,4	2,2

0,2	23,5	54,5	2,9	28,0	225,2	17,0	4,8
0,1			0,3	31,9	135,8	104,6	3,4
0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
				10,1	18,5		
0,1	19,0		0,8	15,2	53,2	79,8	1,1
0,5	42,5	54,5	4,4	101,2	455,3	209,9	10,4
1,6	85,6	136,7	21,4	1 243,2	1 874,5	606,7	27,4



Среда

Обед

Суп картоф. с макарон. изделиями с Оладьи из печени	250/15 40	5,2 5,7	6,8 6,6	20,9 10,0	166,0 217 сб.2005 122,0 сб.Горло 716	0,2 0,1	16,5 9,8	1,8 26,8	1,3 2,7	20,9 16,0	97,6 125,7	30,8 18,7	1,4 2,1	
Рагу овощное	140	2,3	6,8	15,7	сб.сборник рецепту 133,2	0,1	22,3		3,0	33,0	79,1	28,7	1,1	
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	сб.ГорПО "Урал" 161,5	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
Кофейный напиток	200	2,2	1,8	26,9	1024 сб.1981 132,9		0,7	10,0		60,6	45,0	7,0	0,1	
Итого:		20,8	22,7	106,9	715,6		0,5	49,2	38,5	7,7	162,3	392,4	102,3	6,6

Пятница

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1982	0,1	21,3	0,1	2,3	33,7	55,8	22,4	0,8	
Рулет мясной с яйцом	75	9,7	12,7	7,3	182,8	0,1		54,8	1,0	22,0	118,2	14,0	1,9	
Макаронны отварные	110	4,6	0,5	25,5	124,9 469 сб.1996 сб.ГорПО	0,1			0,7	16,2	44,7	17,2	1,0	
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5 "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
Кисель	200			15,0	59,9 883 сб.2005					10,1	18,5			
Итого:		21,6	20,2	92,6	638,5		0,3	21,3	54,8	4,7	113,9	282,3	70,7	5,7

Суббота

Рассольник "Ленинградский" со	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4 129 сб.1996	0,1	16,8	0,1	2,3	29,0	76,6	30,5	1,0	
Пирог с картофелем, мясом	100	6,0	5,9	23,8	172,8	0,1	7,4		0,9	20,4	77,1	16,7	1,2	
Снежок	190													
Итого:		8,3	12,3	42,1	312,2		0,2	24,2	0,1	3,3	49,3	153,7	47,2	2,2
ВСЕГО:		128,4	106,6	564,7	3 731,3		2,2	260,9	119,3	32,8	804,4	1 907,6	619,8	33,5

Технолог: _____ Калькулятор: _____

Меню

обеда 43руб

на период: 12-17 октября 2020г

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
-------	-------	-------------	------------	-------------	-------------	-----------

Понедельник

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	120 сб.1996
Рыба (минтай), тушеная в томате с	90	9,5	5,4	4,3	103,9	517 сб.1982
Рис отварной	110	2,8	0,2	29,5	130,9	465 сб.1996
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"
Какао с молоком	200	3,9	3,9	25,1	150,7	1025 сб.1982
Итого:		23,4	16,4	101,4	647,0	

Вторник

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб.2010
Гренки к супу	10гр	1,3	0,2	8,1	38,9	
Мясо по-купечески	30/100	14,3	13,7	24,3	277,6	642 сб.1982
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Итого:		27,2	20,1	101,8	697,0	

Среда

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	176 сб.1981
Грудка в сметанном соусе	60гр	10,9	4,9	6,0	111,9	
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>						
Каша пшениная рассыпчатая	130	6,2	1,5	34,6	176,4	405 сб.1982
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	943 сб.2005г
<i>вода, сахар, чай заварка</i>						
Пряник Подмосковный	55	2,6	1,5	23,7	119,0	
Итого:		27,0	14,8	119,9	721,0	

B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
----	---	---	---	----	---	----	----

0,1	30,1	0,1	2,3	45,2	50,2	21,9	0,8
0,1	3,5	5,7	2,4	31,0	154,1	41,2	0,8
0,1			0,3	23,9	131,5	46,4	0,9
0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
	1,3	20,0		125,7	116,2	31,0	1,0
0,4	35,0	25,7	5,8	257,9	497,2	157,6	5,4

0,1	11,5		2,3	12,6	40,8	16,8	0,6
			0,2	7,7	10,9	4,1	0,5
0,1	0,9		2,7	36,7	216,1	106,9	4,4
0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
	100,0		0,4	8,8	5,8	3,9	0,7
0,3	112,4		6,2	97,7	318,6	148,8	8,1

0,1	18,6	0,1	2,3	44,7	52,3	23,6	1,1
	0,1	0,2	0,5	19,0	12,3	1,9	0,1
0,2			0,2	18,8	122,1	43,4	1,4
0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
				2,8	4,1	2,2	0,4
			1,3	6,1	27,5	5,0	0,4
0,4	18,8	0,2	5,0	123,3	263,5	93,1	5,4