

Неделя первая день второй

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг					
	Завтрак																		
2007г №284	Омлет с сыром	230,00	14,10	13,50	52,90	455,77	597,7	30,8	143,3	1,9	90	1,1	0,1	5,3					
	Вафли с вареной сгущенкой	50,00	2,28	5,04	25,13	352,95													
	Масло порционное	10,00																	
	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					
2015г №342	Чай холодный с лимоном и мятой	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					
	Итого за прием	515,00	17,67	19,23	102,46	908,94	610,71	42,32	185,9	2,78	90	1,79	0,2	7,5					
	Обед																		
1994г №120	Ши из свежей капусты с картофелем на к/б	250	9,80	2,84	9,60	165,00	23,73	10,03	21,21	0,99	22,48	0,12	0,02	34,15					
1994г №331	Биточек куринный	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					
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					
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					
	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					
	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					
	Итого за прием	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					

Неделя первая день четвертый

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг				
	Завтрак																	
1994г №273	Запеканка творожная со сгущенкой	200,00	5,34	5,56	32,32	268,00	270,25	40,85		0,99								1,13
	Мафрин лимонный	95,00	1,53	12,69	23,44	345,50												
2015г №342	Чай холодный с лимоном и мятой	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
	Итого за прием	495,00	6,96	18,34	69,89	671,72	276,36	42,47	16,5	1,51	0	0,3	0,05					3,33
	Обед																	
1994г №138	Суп картофельный с фасолью на к/б	250,00	12,60	9,87	18,62	213,75	12,75	17,54	39,94	1,53	30,68	0,2	0,04					18,24
2015г №246	Мясной гуляш	100,00	14,73	13,66	2,66	243,90	10,79	19,59	0	2,27	0	0	0					2,63
1994г №255	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	5,00	4,37	25,81	198,81	52,46	131	185,19	3,83	0	0,92	0,15					0,85
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
	Фрукт сезонный	130,00	1,65	0,30	15,00	120,00	18,2	24,44	82,16	0,975	0	0,73	0,09					0
	Хлеб ржаной	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05					0
	Итого за прием	905,00	35,95	29,01	89,07	900,18	107,21	204,09	349,89	9,425	30,68	2,54	0,38					23,92

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг				
	Завтрак																	
2007г №163	Оладьи с джемом	210,00	8,10	16,00	19,40	254,00	178,1	30,2	125,4	0,9	4100	0,9	0,06	1,3				
2015г №15	Йогурт порционный	95,00	3,90	4,00	0,07	52,95	0,06	0	0	0,01	30,5	0,05	0	0				
1994г №585	Кофейный напиток	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00	0,48	0	0	0,015	0	0	0,18					
	Итого за прием	505,00	12,00	20,00	43,47	402,95	178,64	30,2	125,4	0,925	4130,5	0,95	0,06	1,48				
	Обед																	
1994г №138	Суп картофельный с горохом на к/б	250,00	12,70	7,80	19,10	197,50	15,91	15,02	99,32	0,89	11,8	0,31	0,05	32,39				
1980г №534	Голубцы ленивые со сметанным соусом	230,00	15,50	17,10	5,00	236,00	20,52	16,39	82,19	3,28	7,25	0	0,04	3,78				
1994г №585	Компот из черной смородины с вит. С	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00	0,48	0	0	0,015	0	0	0,18					
	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				
	Хлеб ржаной	25,00	1,88	0,72	12,85	65,50	6,9	9,9	26,1	0,3	0	0,39	0,05	0				
	Итого за прием	835,00	31,73	25,92	75,95	715,00	62,01	65,75	289,77	5,46	19,05	1,43	0,23	36,35				

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг				
	Завтрак																	
1994г №273	Оладьи с джемом	180,00	5,34	5,56	32,32	201,00												
2015г №14	Йогурт порционный	125,00	5,00	9,00	1,00	105,00	0,06	38,8	186,09	1,78	48,86	0,22	0,11					1,3
	Чай холодный с лимоном и мятой	200,00	5,00	0,00	122,00	50,80	7	4	7	1,4	30,5	0,05	0					2
	Итого за прием	505,00	15,34	14,56	155,32	356,80	7,06	42,8	193,09	3,19	79,36	0,37	0,12					3,3
	Обед																	
1994г №138	Суп куринный с лапшой	250,00	12,60	9,87	18,62	213,75	10,95	16,74	44,59	0,89	8,5	0,25	0,07					12,68
2015г №298	Тфтели рыбные	100,00	7,70	9,80	7,35	148,50	31	15,4	188,52	2,94	0	2,71	0,06					95,94
	Картофель запеченный	200,00	3,54	5,58	15,66	127,20												
2015г №349	Компот из смеси сухофруктов с витамином 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
	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
	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
	Итого за прием	905,00	30,17	26,01	113,47	854,21	166,17	137,66	476,18	7,56	8,5	7,83	0,35					109,61

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	В1,мг	C,мг				
	Завтрак																	
2015г №204	Каша овсяная с фруктами	220,00	4,50	7,10	28,70	197,00	147,11	15,07	122,05	0,71	115,49	1,05	0,06	0,04				
	Вафли с вареной стружкой	50,00	2,28	5,04	25,13	152,95						0,1	0,01	2				
	Какао	200,00	5,00	0,00	122,00	50,00	7	4	7	1,4								
	Итого за прием	470,00	11,78	12,14	175,83	399,95	154,11	19,07	129,05	2,11	115,49	1,15	0,07	2,04				
	Обед																	
2015г №82	Щи из свежей капусты 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				
1994г №416	Котлета мясная	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				
2015г №142	Макаронны отварные	200,00	4,02	5,64	32,52	210,86	74,32	32,52	90	1,85	92	2,01	0,12	38,14				
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				
	Фрукт по сезону	130,00	3,80	4,40	28,20	41,00												
	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				
	Итого за прием	905,00	24,03	25,31	104,60	690,08	156,73	99,29	340,69	7,015	124,75	5,74	0,35	68,17				

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е, мг	В1, мг	С, мг				
	Завтрак																	
2007г №208	Омлет-трусочка с сыром	170,00	11,20	17,70	31,80	331,00	227,4	50,1	211,2	1,2	100	5	0,1	1,3				
	Слойка с фруктами	90,00	6,40	5,80	0,40	79,00												
1994г №585	Чай холодный с лимоном и мятой	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18				
	Итого за прием	450,00	17,60	23,50	56,20	506,00	227,88	50,1	211,2	1,215	100	5	0,1	1,48				
	Обед																	
2015г №101	Крем-суп сырный	250,00	6,12	2,46	17,26	122,22	15,33	23,17	54,24	1,22	29,99	0,21	0,07	18,62				
2015г №255	Плов с курицей	250,00	13,50	11,40	3,90	172,00	8,68	17,41	284,47	7,19	4555,16	5,07	0,17	35				
1994г №585	Компот из сухофруктов с вит С	200,00	0,00	0,00	24,00	96,00	0,48	0	0	0,015	0	0	0	0,18				
	Фрукт по сезону	130,00	3,80	4,40	28,20	42,00												
	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				
	Итого за прием	855,00	25,07	18,56	83,26	481,72	42,69	65,02	420,87	9,4	4585,15	6,01	0,33	53,8				

ООО "Зебра"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			ЭЦ, кккал
	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

* Овощи по сезону, указаны с учетом непостоянности блюда

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2. Приказ №315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.

Директор
ООО "Зебра"



С.В. Гламаздина