Примерное двухнедельное меню рациона питания для обучающихся с ОВЗ

с 09.01.2023г.

...ощепит"

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	21,93	7,1	11,0	38,2	280,4	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	141,1	209,3	31,2	0,9	237,2	9,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	12,60	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	15,22	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**61,77**	**20,1**	**32,0**	**78,1**	**684,0**	**1,3**	**0,2**	**0,4**	**0,2**	**0,3**	**523,4**	**476,3**	**73,1**	**2,4**	**499,9**	**18,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ 70гр	70	16,57	0,8	4,3	2,7	53,0	13,4	0,0	0,0	0,3	0,0	20,2	25,2	13,3	0,7	132,3	2,0	0,0	0,0
2011	96	РАССОЛЬНИК Ленинградский	250	13,40	2,4	6,0	17,3	135,5	7,1	0,1	0,1	0,2	0,0	37,2	70,8	26,6	1,1	517,9	5,1	0,0	0,0
2011	230	РЫБА ЖАРЕНАЯ	55	22,17	9,6	9,4	2,1	131,5	0,4	0,1	0,1	0,0	0,1	29,2	134,1	30,5	0,5	256,6	90,0	0,0	0,4
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19,44	3,3	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,61	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,55	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		КИВИ	100	16,44	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**100,97**	**21,8**	**28,0**	**103,3**	**762,5**	**92,4**	**0,4**	**0,3**	**0,7**	**0,2**	**193,8**	**400,7**	**137,2**	**5,6**	**2026,5**	**109,7**	**0,0**	**0,5**
Всего за день:				**162,74**	**41,9**	**60,0**	**181,4**	**1446,5**	**93,7**	**0,6**	**0,7**	**0,9**	**0,5**	**717,2**	**877,0**	**210,3**	**8,0**	**2526,5**	**127,7**	**0,0**	**0,5**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**4,3**														

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	226	ОМЛЕТ Натуральный	150	42,72	10,3	12,0	5,1	169,7	0,5	0,1	0,3	0,2	1,4	138,9	178,2	18,1	1,5	231,2	21,1	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**48,70**	**12,6**	**12,8**	**35,2**	**307,6**	**0,5**	**0,1**	**0,4**	**0,2**	**1,4**	**155,3**	**201,4**	**25,8**	**2,2**	**272,3**	**21,1**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	51,81	8,7	8,9	17,8	186,2	8,9	0,1	0,1	0,2	0,1	41,0	122,9	34,9	2,0	735,1	9,0	0,0	0,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ 55	55	36,72	13,8	14,0	6,9	209,2	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	19,8	125,2	18,8	1,6	192,9	3,2	0,0	0,1
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,28	3,7	5,9	38,8	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,4	76,1	27,9	0,6	56,3	0,8	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,11	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,33	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**114,04**	**32,4**	**32,0**	**130,9**	**941,9**	**11,9**	**0,4**	**0,3**	**0,4**	**0,2**	**116,9**	**406,9**	**107,2**	**7,1**	**1120,2**	**15,7**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**162,74**	**45,0**	**44,8**	**166,1**	**1249,5**	**12,5**	**0,5**	**0,7**	**0,5**	**1,5**	**272,2**	**608,4**	**133,0**	**9,3**	**1392,5**	**36,7**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,7**														

ОАО "Общепит"

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	60,04	32,4	24,9	66,1	627,0	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	416,2	436,3	56,9	1,3	479,4	7,0	0,0	0,
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,
2008		БАТОН	30	3,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,
Итого за прием пищи:				**66,02**	**34,8**	**25,8**	**96,3**	**764,9**	**0,6**	**0,1**	**0,6**	**0,1**	**0,3**	**432,7**	**459,5**	**64,6**	**1,9**	**520,5**	**7,0**	**0,0**	**0,**
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	12,93	1,8	5,7	12,1	110,1	7,9	0,0	0,0	0,2	0,0	49,1	46,8	23,1	1,1	335,5	5,8	0,0	0,
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	7,99	0,3	0,0	0,9	4,9	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	14,6	4,9	0,3	49,2	1,0	0,0	0,
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	60,10	19,0	45,3	25,3	586,4	13,5	0,5	0,2	0,0	0,0	39,3	238,4	57,7	3,2	1233,5	15,8	0,0	0,
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	10,36	0,7	0,3	28,7	132,5	88,0	0,0	0,1	0,2	0,0	19,3	3,1	4,9	0,5	11,2	0,0	0,0	0,
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,33	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,
Итого за прием пищи:				**96,72**	**26,8**	**51,9**	**99,8**	**989,8**	**113,0**	**0,7**	**0,4**	**0,4**	**0,0**	**130,3**	**362,7**	**109,5**	**7,3**	**1721,8**	**24,3**	**0,0**	**0,**
Всего за день:				**162,74**	**61,6**	**77,7**	**196,0**	**1754,7**	**113,6**	**0,8**	**0,9**	**0,5**	**0,3**	**563,0**	**822,1**	**174,1**	**9,2**	**2242,3**	**31,3**	**0,0**	**0,**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**3,2**														

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 210	200	32,21	5,8	10,9	41,8	288,9	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	113,2	133,7	31,3	0,5	191,4	9,6	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15,56	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**59,79**	**11,4**	**22,4**	**83,9**	**584,5**	**1,0**	**0,1**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**231,5**	**243,0**	**54,2**	**1,3**	**390,1**	**18,6**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	23,57	6,1	6,4	11,1	126,4	8,8	0,1	0,1	0,2	0,0	41,9	82,0	25,6	1,2	437,9	5,0	0,0	0,1
2011	271	Котлета домашняя 55	55	40,79	5,9	9,9	2,1	121,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	7,8	59,1	9,1	0,9	115,8	2,5	0,0	0,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	16,21	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	16,85	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,75	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**102,95**	**25,1**	**25,8**	**94,3**	**709,0**	**11,0**	**0,5**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**104,4**	**389,5**	**178,8**	**11,2**	**1152,5**	**15,0**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**162,74**	**36,5**	**48,1**	**178,2**	**1293,4**	**12,0**	**0,6**	**0,6**	**0,5**	**0,4**	**335,8**	**632,5**	**233,0**	**12,4**	**1542,7**	**33,6**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**4,9**														

ОАО "Общепит"

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	30,74	8,4	11,7	44,3	317,2	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	124,2	178,7	43,1	1,5	252,5	11,2	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	15,22	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**57,98**	**14,4**	**23,9**	**84,3**	**611,6**	**1,0**	**0,2**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**242,5**	**295,7**	**80,5**	**2,7**	**488,9**	**20,2**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	25,85	10,0	6,6	19,1	176,6	5,1	0,2	0,1	0,2	0,0	47,8	114,1	37,4	2,3	541,1	5,4	0,0	0,1
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	45,20	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0	1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19,44	3,3	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	9,48	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**104,76**	**25,7**	**29,3**	**100,0**	**768,7**	**18,3**	**0,4**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**132,6**	**327,9**	**102,1**	**6,4**	**1704,7**	**18,9**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**162,74**	**40,1**	**53,2**	**184,3**	**1380,3**	**19,3**	**0,7**	**0,5**	**0,5**	**0,4**	**375,2**	**623,5**	**182,6**	**9,0**	**2193,6**	**39,2**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**4,6**														

ОАО "Общепит"

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	210	29,37	8,1	13,1	36,9	298,4	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	133,2	204,8	63,3	1,7	293,3	11,6	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
2011	15	Сыр Хохланд	20	24,73	5,0	5,1	0,0	66,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	170,0	102,4	7,2	0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**69,10**	**15,6**	**27,3**	**67,1**	**577,8**	**0,8**	**0,2**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**320,8**	**332,3**	**78,2**	**2,6**	**354,8**	**11,6**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	27,72	9,6	10,1	23,5	223,5	5,1	0,1	0,1	0,2	0,2	42,8	109,4	26,9	1,4	444,7	6,1	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	46,69	8,8	10,0	4,8	144,6	2,1	0,0	0,1	0,2	0,0	18,4	84,6	17,2	1,4	256,3	4,8	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8,91	5,4	4,8	34,3	202,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	29,6	41,7	10,4	1,0	63,5	0,8	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,98	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,33	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**93,64**	**28,9**	**25,4**	**110,2**	**787,2**	**8,0**	**0,3**	**0,3**	**0,5**	**0,2**	**117,9**	**300,0**	**77,7**	**6,2**	**878,3**	**13,3**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**162,74**	**44,5**	**52,7**	**177,4**	**1365,0**	**8,7**	**0,5**	**0,5**	**0,7**	**0,5**	**438,8**	**632,3**	**155,9**	**8,7**	**1233,1**	**24,9**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,0**														

ОАО "Общепит"

7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 210	200	24,61	5,8	10,9	41,8	288,9	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	113,2	133,7	31,3	0,5	191,4	9,6	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15,56	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**43,17**	**11,4**	**14,1**	**83,9**	**509,7**	**1,0**	**0,1**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**230,3**	**241,1**	**54,2**	**1,2**	**388,6**	**18,6**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,70	1,9	5,8	9,1	99,3	12,3	0,1	0,0	0,2	0,0	51,8	45,3	21,4	1,0	325,7	4,4	0,0	0,0
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ 100	100	64,73	20,0	29,7	3,5	361,6	3,1	0,1	0,2	0,1	0,0	35,2	183,8	24,8	2,0	317,5	8,0	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	16,21	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	9,48	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	13,44	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	54,0	12,0	1,3	66,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**119,57**	**38,0**	**48,2**	**142,3**	**1159,1**	**17,0**	**0,5**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**153,6**	**506,8**	**200,2**	**10,3**	**1134,2**	**15,5**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**162,74**	**49,4**	**62,3**	**226,1**	**1668,8**	**18,1**	**0,6**	**0,6**	**0,4**	**0,2**	**383,8**	**747,8**	**254,4**	**11,5**	**1522,8**	**34,1**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**4,6**														

ОАО "Общепит"

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, м
Завтрак																					
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150	32,68	15,5	17,0	91,2	580,0	0,6	0,2	0,3	0,0	0,1	248,8	241,3	39,4	1,1	429,3	13,2	0,0	0
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	14,22	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0
Итого за прием пищи:				**46,90**	**16,5**	**17,2**	**110,7**	**663,5**	**2,2**	**0,2**	**0,3**	**0,0**	**0,1**	**261,4**	**253,9**	**46,6**	**3,6**	**669,3**	**15,2**	**0,0**	**0**
Обед																					
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	22,49	7,6	7,5	17,6	169,3	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,5	104,0	30,6	1,4	567,9	6,1	0,0	0,
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ 55	55	36,72	13,8	14,0	6,9	209,2	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	19,8	125,2	18,8	1,6	192,9	3,2	0,0	0,
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19,44	3,3	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,61	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,33	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,
2008		Яблоко	200	23,46	0,8	0,8	19,6	94,0	20,0	0,1	0,0	0,0	0,0	32,0	22,0	16,0	4,4	556,0	4,0	0,0	0,
Итого за прием пищи:				**115,84**	**31,7**	**30,7**	**125,8**	**912,7**	**39,3**	**0,5**	**0,4**	**0,4**	**0,1**	**164,0**	**416,1**	**123,0**	**11,2**	**2266,8**	**24,9**	**0,0**	**0,**
Всего за день:				**162,74**	**48,1**	**47,9**	**236,5**	**1576,1**	**41,6**	**0,7**	**0,7**	**0,4**	**0,2**	**425,4**	**670,1**	**169,6**	**14,8**	**2936,1**	**40,2**	**0,0**	**0,**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,9**														

ОАО "Общепит"

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	60,04	32,4	24,9	66,1	627,0	0,6	0,1	0,6	0,1	0,3	416,2	436,3	56,9	1,3	479,4	7,0	0,0	0,1
2008		БАТОН	30	3,09	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**66,11**	**34,8**	**25,8**	**96,3**	**764,9**	**0,6**	**0,1**	**0,6**	**0,1**	**0,3**	**432,7**	**459,5**	**64,6**	**1,9**	**520,5**	**7,0**	**0,0**	**0,1**
Обед																					
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	33,23	7,0	2,9	17,5	124,3	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	33,6	64,2	27,2	1,1	502,2	5,0	0,0	0,0
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОуСЕ	105	39,20	6,9	10,0	7,0	145,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	61,7	8,8	1,1	129,1	3,0	0,0	0,0
2011	306	Гороховое пюре 200	200	16,21	21,0	7,1	43,9	323,2	0,0	0,6	0,1	0,0	0,1	96,0	194,8	76,7	6,0	688,5	4,8	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,98	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**96,63**	**38,0**	**20,2**	**103,3**	**748,2**	**7,9**	**0,8**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**163,2**	**359,0**	**130,2**	**9,5**	**1392,7**	**12,7**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**162,74**	**72,8**	**46,0**	**199,6**	**1513,1**	**8,6**	**0,9**	**0,9**	**0,4**	**0,4**	**595,8**	**818,4**	**194,8**	**11,4**	**1913,2**	**19,7**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,6**	**2,7**														

ОАО "Общепит"

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	34,21	9,0	16,4	16,8	252,4	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	232,6	135,6	13,4	0,8	97,2	0,4	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	15,22	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,3	293,6	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**61,45**	**15,1**	**28,5**	**56,7**	**546,8**	**0,6**	**0,1**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**350,9**	**252,6**	**44,8**	**2,0**	**293,6**	**9,4**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	23,57	8,4	7,6	20,7	185,6	7,2	0,1	0,1	0,2	0,0	35,7	107,4	32,3	1,5	580,7	6,0	0,0	0,1
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	39,07	16,5	18,6	39,4	391,6	1,7	0,1	0,1	0,3	0,0	30,9	184,5	42,3	1,6	281,8	4,6	0,0	0,1
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	27,22	0,6	0,1	1,9	12,1	12,6	0,0	0,0	0,1	0,0	7,0	13,1	10,0	0,5	145,6	1,0	0,0	0,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	8,42	0,2	0,0	25,7	105,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	5,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**101,29**	**28,7**	**26,6**	**107,8**	**789,0**	**34,5**	**0,3**	**0,3**	**0,5**	**0,0**	**90,9**	**343,6**	**100,8**	**4,4**	**1059,7**	**11,6**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**162,74**	**43,7**	**55,1**	**164,6**	**1335,7**	**35,1**	**0,4**	**0,5**	**0,7**	**0,3**	**441,8**	**596,1**	**145,6**	**6,4**	**1353,2**	**21,0**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**3,8**														