

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ****Завтрак****

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.-ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие помидоры (№71-17)	60	1		2	11	71,17
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом(табл-стр.156)	150	5	5	21	147	156,17
	Омлет натуральный (№210-17)	120	11	18	2	205	210,17
	Чай с лимоном (№377-17)	200			20	77	377,17
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Кефир (386-17)	100	3	3	5	54	386,17
	Фрукты свежие яблоки**	100			10	47	338,11
Итого за Завтрак		770	24	27	86	666	
Итого за день		770	24	27	86	666	

14

Рацион: ****Завтрак****

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом (№182-17)	150	5	6	27	189	182,17
	Сыр (порциями) Брынза (15-17)	20	4	5		52	15,17
	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком (№219-17)	120	8	13	13	220	219,17
	Чай с сахаром 376-17	200			20	76	376,17
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
	Итого за Завтрак		510	19	25	69	583
Итого за день		510	19	25	69	583	

КАРТА ПОСЛЕДИЦИОННАЯ КАРТОЧКА № 182-17

Каша пшенная жидкая с маслом (№182-17)

№ по формуле рецептуры 182-17

Наименование блюда	Норма на 100 грамм	Средн	Средн
Каша пшенная жидкая с маслом	150	5	6
Сыр (порциями) Брынза	20	4	5
Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	120	8	13
Чай с сахаром	200		20
Хлеб ржаной	20	2	1
Итого за Завтрак	510	19	25
Итого за день	510	19	25

Рацион: ****Завтрак****

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом(табл-стр.157)	150	4	4	27	162	157,01
	Чай со сгущенным молоком	200	3	3	21	129	413,01
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Птица отварная (288-17)	90	21	22	1	291	288,17
	Салат зеленый с огурцами 18-17	100	1	6	1	66	18,17
	Фрукты свежие груши**	100	1		8	38	13 059,06
Итого за Завтрак		680	34	36	84	811	
Итого за день		680	34	36	84	811	

КАЛЬКУЛЯЦИОННАЯ КАРТОЧКА № 157 А

Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом(табл-стр.157)

5

№	Наименование продукта	Единица измерения	Цена	Сумма
1	Мука пшеничная	кг	120	120
2	Сливочное масло	кг	200	200
3	Чай	кг	100	100
4	Молоко сгущенное	кг	100	100
5	Хлеб	кг	100	100
6	Огурцы	кг	100	100
7	Груши	кг	100	100

Рацион: "Завтрак"

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свеклы и зеленым горошком (53-17)	60	1	2	4	41	53,17
	Картофель отварной (310-17)	150	3	4	25	151	310,17
	Птица запеченная (293-17)	90	21	28		338	293,17
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
	Фрукты свежие бананы"	100	1	1	20	89	338,17
	Какао с молоком (382-17)	200	4	3	25	147	382,17
	Вафли	50	2	15	31	271	13 053
	Итого за Завтрак	670	34	54	114	1083	
Итого за день	670	34	54	114	1083		

Рацион: **Завтрак**

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из овощей (43-17)	100	1	6	3	74	43,17
	Каша перловая вязкая (таб. стр 156 -17г)	150	5	5	22	152	156,17
	Котлеты из говядины (268-17)	90	14	13	14	228	268,17
	Чай с сахаром 376-17	200			20	76	376,17
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
Итого за Завтрак		600	26	26	94	701	
Итого за день		600	26	26	94	701	

Рацион: **Завтрак**

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные (№209-17)	40	5	5		56	209,17
	Салат витаминный (1 вариант) №49-17	60		4	3	48	49,17
	Макаронные изделия отварные (309-17)	150	6	4	28	182	309,17
	Сыр (порциями) Полутв. (№15-17)	20	5	5		68	15,17
	Чай с молоком (378-17)	200	2	1	17	89	378,17
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
	Итого за Завтрак	530	24	21	83	614	
Итого за день	530	24	21	83	614		

КАРТОЧКА № 209,17

Яйца вареные (№209-17)

Яйца вареные (№209-17)

Питательная ценность

на 100 г продукта

ЛСР

СР

375 ккал

2,25

2 715,75

ЛСР

2 715,75

СР

2 715,75

Рацион: **Завтрак**

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие помидоры (№71-17)	60	1		2	11	71,17
	Запеканка из творога (223-17)	120	10	13	21	238	223,17
	Птица отварная (288-17)	100	24	25	1	324	288,17
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
	Чай с сахаром 376-17	200			20	76	376,17
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
Итого за Завтрак		600	41	40	79	846	
Итого за день		600	41	40	79	846	

№ п/п	Наименование продукта	Единица измерения	Количество	Цена	Сумма
1	Овощи натуральные свежие помидоры	кг	0,06	1186,17	71,17
2	Запеканка из творога	кг	0,12	1859,17	223,17
3	Птица отварная	кг	0,1	2881,17	288,17
4	Хлеб ржаной	кг	0,02	2300,17	46,00
5	Чай с сахаром	кг	0,2	1880,85	376,17
6	Чурек	кг	0,04	25875,38	1035,00
Итого за Завтрак			0,54		846,00
Итого за день			0,54		846,00

Техническая карта № 71,17

№	Наименование продукта	Масса на 100 г	Цена	Сумма
1	Овощи натуральные свежие помидоры	1186,17	0,06	71,17
2	Запеканка из творога	1859,17	0,12	223,17
3	Птица отварная	2881,17	0,1	288,17
4	Хлеб ржаной	2300,17	0,02	46,00
5	Чай с сахаром	1880,85	0,2	376,17
6	Чурек	25875,38	0,04	1035,00
Итого за Завтрак			0,54	846,00
Итого за день			0,54	846,00

Рацион: ****Завтрак****

Неделя: **2**

День: **Среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (№210-17)	100	9	15	2	171	216,17
	Каша вязкая из рисовая крупы (174-17)	170	5	9	30	225	174,17
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
	Какао с молоком сгущенным (383-17)	200	3	3	19	119	383,17
	Фрукты свежие груши**	100	1		8	38	13 059,06
Итого за Завтрак		590	20	28	68	599	
Итого за день		590	20	28	68	599	

Омлет натуральный (№210-17)

КАЛЬЦИЙ И ЖЕЛЕЗО СЫРОВАТЫЕ КАРТОНКА № 210-17

Омлет натуральный (№210-17)

Район: "Завтрак"

Неделя: 2

Дата: 01.01.11

Полное наименование птицы	Наименование птицы	Всего птицы	Полное наименование			Средняя масса птицы	Итого масса
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свеклы с зеленым горошком (53-17)	60	1	2	4	4	53.7
	Пирог из свежих фруктов (245-17)	100	17	18	4	24	245.7
	Каша пшеничная вареная (305-17)	150	3	4	22	158	305.7
	Сыр	50			40	158	12
	Молоко	40	4	1	25	158	158
	Чай с сахаром 375-17	250			20	158	375.7
	Итого за завтрак	600	25	23	115	158	
	Итого за день	600	25	23	115	158	

Рацион: ****Завтрак****

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие огурцы (№71-17)	60				7	71,17
	Капуста белокочанная тушеная 139-17	50	1	2	5	44	139,17
	Пюре из бобовых с маслом горох (№199-17)	100	11	4	24	183	199,17
	Птица запеченная (293-17)	90	21	28		338	293,17
	Фрукты свежие апельсины **	100	1		8	43	13 059,03
	Кофейный напиток из цикория с молоком 379-17	200	1	1	4	26	379,17
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
	Печенье	30	2	3	21	119	470,01
	Итого за Завтрак		650	39	39	71	806
Итого за день		650	39	39	71	806	