

ОБЕД 12-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Воды, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г			Пищевые волокна, г	Золь, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ.	жив.	общ.	раст.		моно и дисахара	крахмал	Н			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
(ДЕНЬ 1) ПОНЕДЕЛЬНИК																						
309	Макаронны отварные с маслом	180	148,89	7,14		10,50	10,50	39,90	1,47	38,43	2,31	1,26	0,08				2,73	16,80	48,30	10,50	1,05	282,66
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	81,50	1,33		6,08	6,08	8,52	8,43	0,09	1,73	0,82	0,02	24,43			2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	94,12
261	Печень, тушенная в соусе	100	74,30	13,50	13,50	9,20		8,60	1,30	4,00	0,60	2,40	0,19	12,70	5240		1,00	30,00	239,00	17,00	5,00	171,20
376	Чай с/с	200	199,10	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,13	0,13	0,00	0,27	0,00		0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07				0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
338	Яблоки свежие	100	65,50	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50			0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30
102	Суп картофельный с фасолью	250	258,30	5,88		6,39	6,39	23,07	3,93	19,14	4,56	1,80	0,18	6,99			2,94	49,77	165,33	45,90	2,19	173,31
	ИТОГО	990	848,77	32,04	13,50	33,13	23,93	126,55	32,79	90,46	15,48	7,66	0,56	51,89	5 240,00	9,67	178,97	574,93	122,88	14,40	932,53	
(ДЕНЬ 2) ВТОРНИК																						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	124,08	11,87	0,04	5,47	3,20	53,12	1,39	51,73	10,53	1,60	0,27					19,47	280,00	186,67	6,68	309,15
73	Икра из кабачков	100	81,10	1,01		4,85	4,85	5,39	5,31	0,08	1,68	1,56	0,04	6,51			2,39	98,42	55,67	17,27	0,69	69,26
290	Птица тушенная в соусе	100	75,80	11,50	10,50	8,57	0,08	2,90	0,47	2,43	0,17	1,07	0,03	0,10	22,00		0,33	31,33	83,00	12,67	7,33	134,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,80	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		196,38
338	Яблоки свежие	100	65,50	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50			0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07				0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
99	Суп из овощей	250	265,86	2,73		2,79	2,79	13,50	4,71	8,79	1,14	4,11	0,09	12,75			2,91	51,90	225,90	33,00	0,99	90,03
	ИТОГО	990	780,32	31,93	10,54	22,94	12,18	159,16	57,19	101,97	22,67	11,09	0,54	27,66	22,00	6,52	232,76	762,42	304,36	20,16	970,76	
(ДЕНЬ 3) СРЕДА																						
287	Голубцы с мясом и рисом тушёные	175	211,00	21,00	19,75	23,25	3,75	37,25	7,25	30,00	5,00	2,50	0,10	35,00	44,25			2047,50	337,50	75,75	62,50	442,25
377	Чай с лимоном	200	203,20	0,53				9,87	9,60	0,27	0,27	0,13		2,13				15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07				0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	265,08	3,27		3,36	3,36	24,54	3,30	21,24	2,37	1,38	0,18	9,90			1,47	18,24	76,26	28,86	1,17	141,48
59	Салат из моркови с яблоками	100	83,30	0,86		5,22	5,22	7,87	7,42	0,45	2,04	0,75	0,05	6,95			2,49	21,19	33,98	24,00	1,32	81,90
ПР	Печенье	20	15,20	1,70		2,26	1,32	13,94	3,08	10,86	0,54	0,26	0,02		13,00		0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	82,90
338	Банан	100	65,40	0,68		0,08	0,08	6,75	6,23	0,53	1,58	0,53	0,02	7,50			0,83	21,00	19,50	6,00	0,53	30,38
	ИТОГО	905	864,36	31,40	19,75	34,83	14,39	129,86	38,32	91,55	16,60	6,57	0,44	61,48	57,25	5,59	2 145,26	571,44	164,88	69,71	958,45	

ДЕНЬ 4) ЧЕТВЕРГ

20	Салат из свежих огурцов	100	90,30	0,67		6,09	6,09	1,81	1,71	0,10	0,67	0,48	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,65
304	Рис отварной	180	136,57	4,89	0,09	7,23	0,71	48,89	0,53	48,36	2,06	0,37	0,03		36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70	280,15
280	Фрикадельки мясные	100	66,00	21,32	21,20	9,93	0,02	0,87	0,87		0,30	1,08	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34	178,13
348	Компот из кураги	200	148,42	1,30		0,08	0,08	44,68	27,96	16,72	4,50	1,02	0,03	1,00	0,00	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86	184,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
338	Груши свежие	100	64,10	0,30		0,23	0,23	7,73	7,35	0,38	2,10	0,53	0,02	3,75		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73	34,13
180	Уха	250	280,71	10,45	3,81	3,05	0,05	17,47	4,16	13,31	1,47	4,32	0,18	18,70	0,10	0,18	59,07	300,63	46,20	1,43	139,16
	ИТОГО	990,00	807,28	42,29	25,10	27,27	7,84	151,09	44,02	107,07	15,90	8,82	0,44	31,10	56,10	6,76	161,97	742,75	161,92	10,40	1 018,80

ДЕНЬ 5) ПЯТНИЦА

23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	85,70	1,11		6,18	6,18	4,62	4,38	0,24	1,70	0,73	0,09	20,30		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
259	Жаркое по домашнему	175	245,00	33,35	29,03	36,65	0,82	27,79	2,26	25,53	2,68	4,53	0,62	42,82		2,47	55,38	433,59	86,47	6,79	574,41
376	Чай с/с	200	199,10	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,13	0,13	0,00	0,27		0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
338	Апельсин	100	64,10	0,30		0,23	0,23	7,73	7,35	0,38	2,10	0,53	0,02	3,75		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73	34,13
98	Суп крестьянский с перловой крупой	250	288,42	3,24		3,33	3,33	17,49	4,65	11,82	1,02	3,99	0,07	12,00			59,10	267,00	31,80	0,93	108,81
	ИТОГО	885	903,50	41,89	29,03	47,05	11,22	96,74	29,55	66,17	12,43	10,93	0,87	79,14	0,00	6,68	173,34	830,44	171,62	14,27	973,85
	ВСЕГО	4760																			

СТОИМОСТЬ

Зав. производством *Старцева* Старцева М.Н.
 Бухгалтер Олешкова И.Н.

ОБЕД 12-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белок, г		Жир, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Золь, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал	
				общ	жив	общ	раст		моно и дисахар	крахмал			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
(ДЕНЬ 6) ПОНЕДЕЛЬНИК																						
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	79,40	1,62		6,20	6,20	8,90	5,10	3,80	2,10	1,76	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02	97,88	
96	Рассольник ленинградский с крупной пшеничной	250	224,20	2,60		2,50	2,50	16,98	2,88	14,10	1,05	4,05	0,10	7,50		2,40	38,50	208,75	31,75	1,00	100,80	
250	Бефстроганов из мяса отварного	100	74,42	12,08	12,08	12,33		2,83	0,42	2,42	0,17	1,00	0,02	0,01	15,00	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83	170,67	
376	Чай с/с	200	199,10	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94	
338	Яблоки свежие	100	65,50	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30	
ПР	Печенье	20	15,20	1,70		2,26	1,32	13,94	3,08	10,86	0,54	0,26	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	82,90	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	124,08	11,87	0,04	5,47	3,20	53,12	1,39	51,73	10,53	1,60	0,27				19,47	280,00	186,67	6,68	309,15	
	ИТОГО	1010	803,08	34,06	12,12	29,72	14,18	142,23	30,53	111,71	20,67	10,05	0,60	28,28	28,00	6,38	167,39	723,10	293,88	16,37	972,64	
(ДЕНЬ 7) ВТОРНИК																						
50	Салат из свеклы с сыром	100	73,57	4,94	3,48	9,50	5,07	7,94	7,86	0,08	2,43	1,62	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,40	26,40	1,53	137,02	
87	Щи из свежей капусты	250	279,69	2,13		5,88	5,88	7,35	5,70	1,65	2,43	2,52	0,05	24,06		2,82	48,21	41,16	102,12	0,78	90,84	
255	Печень по-строгановски	100	63,70	22,80	18,70	10,20	3,24	9,40	0,10	6,00	0,30	3,00	0,32	14,00	9500,00	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20	219,40	
376	Чай с/с	200	199,10	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00	
312	Пюре картофельное	180	161,33	4,10	0,06	3,10	0,00	25,50	1,90	23,60	2,30	3,67	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14	146,30	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94	
338	Яблоко	100	61,00	0,45		0,45	0,45	11,55	11,55		1,20	0,38	0,04	4,50		0,30	22,50	16,50	12,75	0,45	52,05	
	ИТОГО	990	859,57	38,31	22,24	29,79	15,30	100,85	38,02	59,53	13,59	12,34	2,04	55,15	9583,20	7,72	335,56	790,39	225,60	17,09	823,55	
(ДЕНЬ 8) СРЕДА																						
140	Суп картофельный с рыбой	250	257,79	10,14	7,83	9,93	0,39	15,75	2,97	12,78	2,16	4,23	0,14	8,25	18,00	1,05	37,98	210,84	55,26	1,50	192,93	
73	Икра из кабачков	50	81,10	1,01		4,85	4,85	5,39	5,31	0,08	1,68	1,56	0,04	6,51		2,39	98,42	55,67	17,27	0,69	69,26	
377	Чай с лимоном	200	203,20	0,53				9,87	9,60	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94	
321	Капуста тушеная	180	123,32	5,80	0,24	16,00	0,22	44,28	33,00	11,28	6,40	4,20	0,08	43,20		2,20	151,60	119,00	57,20	4,60	344,32	
295	Котлеты, рубленые из птицы	100	50,50	15,20	13,98	13,60	0,11	13,50	1,20	12,30	1,20	6,00	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20	237,20	
338	Яблоки свежие	100	65,50	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30	
	ИТОГО	940	802,59	36,34	22,05	45,34	6,53	125,78	60,27	65,51	17,86	17,37	0,43	67,79	38,00	6,71	373,13	576,56	189,75	14,63	1 056,55	

ДЕНЬ 9) ЧЕТВЕРГ

23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	85,70	1,11		6,18	6,18	4,62	4,38	0,24	1,70	0,73	0,09	20,30		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
82	Борщ с капустой и картофелем	250	273,21	2,19		5,88	5,88	14,10	11,55	2,55	2,79	1,83	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	118,08
239	Тефтели рыбные	100	75,22	7,33	5,83	5,17	1,65	10,38	1,00	9,38	0,85	1,05	0,07	0,35	27,50	2,13	36,73	98,83	16,00	0,53	117,37
388	Напиток из плодов шиповника	200	176,80	0,40		0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	4,67	0,67	0,01	100,00			7,73	2,13	2,67	0,53	72,80
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
310	Картофель отварной	180	157,80	4,00		0,80	0,80	31,60	1,80	29,80	2,80	2,60	0,20	29,00		0,20	24,00	108,00	44,00	1,60	149,60
ПП	Печенье	20	15,20	1,70		2,26	1,32	13,94	3,08	10,86	0,54	0,26	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	82,90
338	Апельсины свежие	100	66,10	0,64		0,11	0,11	6,11	6,11		1,61	0,43	0,03	45,00		0,03	25,71	17,14	9,64	0,21	27,96
	ИТОГО	1010	871,21	20,73	5,83	21,33	16,87	127,59	45,36	82,23	19,76	8,59	0,55	207,01	40,50	9,41	174,72	402,85	139,37	7,17	785,21

ДЕНЬ 10) ПЯТНИЦА

54	Салат из свеклы с яблоками	100	78,00	1,31		5,16	5,16	12,11	11,83	0,28	2,48	0,94	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72	100,11
119	Суп гороховый	250	256,50	9,00		3,90	3,90	20,70	4,20	16,50	5,10	4,80	0,18	1,20		1,20	99,00	393,00	57,00	2,70	153,90
376	Чай с/с	200	199,10	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,13	0,13	0,00	0,27		0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
232	Рыба запечённая по-русски	175	224,59	34,88	34,13	22,50	9,38	10,50	6,00	4,50	0,41	7,13	0,11	0,38	166,68	6,38	292,88	456,38	58,13	1,88	384,00
338	Груши свежие	100	64,10	0,30		0,23	0,23	7,73	7,35	0,38	2,10	0,53	0,02	3,75		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73	34,13
	ИТОГО	885	843,47	49,38	34,13	32,45	19,33	90,15	40,29	49,86	15,02	14,55	0,40	14,16	166,68	10,74	467,93	984,24	170,56	12,02	850,08
	ВСЕГО	4835																			

Шеф-повар *Старцев*

Старцева М.Н.

Бухгалтер

Олешкова И.Н.