

Завтрак	100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00	0,00	34,00	24,00	0,64	21/2021	
												Котлеты, биточки, шницели
Картофель отварной в молоке	180	6,12	10,80	22,14	210,60	9,18	45,36	45,72	44,10	3,73	154/2021	
Какао с молоком	200	3,30	2,90	11,08	83,23	0,70	19,00	22,30	111,30	0,65	№462/2021	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00		
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10		
Итого	24,23	33,26	79,99	707,51	12,88	68,36	184,02	244,40	7,82			
Завтрак												
Салаты из белой фасоли	100	1,45	6,00	8,40	94,00	17,00	0,00	12,25	40,00	0,53	№1/2021	
Колбасные изделия отварные	100	10,50	17,00	0,20	197,00	0,00	0,00	15,90	32,30	1,36	353/2021	
Макаронные изделия отварные	180	6,61	7,60	35,39	232,87	0,00	21,38	9,00	14,26	1,26	256/2021	
Соус томатный	50	0,48	1,64	2,30	25,95	0,55	10,00	2,85	3,50	0,15	№419/2021	
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	6,78	29,23	1,00	0,00	5,00	7,90	0,87	№459/2021	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00		
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,0	5,0	278,0	16,0	2,2		
Итого	22,34	33,84	92,67	756,55	28,55	36,38	379,00	125,96	6,37			
Завтрак												
Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	77,00	0,00	20,00	34,00	1,30	26/2021	
Тертые овощи в соусе (1й вариант)	100/50	11,66	17,04	16,77	293,50	0,30	28,50	25,50	36,00	2,34	618/2014	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	46,80	278,28	4,80	0,00	0,00	15,60	0,24	202/2021	
Компот из свежих фруктов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,60	0,00	1,70	3,40	0,46	№486/2021	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00		
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10		
Итого	27,74	29,06	137,47	953,78	88,70	28,50	139,20	122,00	6,44			
2 недели												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы			F (мг)	№			
	Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)				

Понедельник												
Завтрак												
Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00	0,00	34,00	24,00	0,64		21/2021
Котлеты, биточки, шницели	100	11,21	12,66	10,67	202,68	0,00	4,00	26,00	53,00	2,80		608/2014
Макаронные отварные	180	6,61	7,60	35,39	232,87	0,00	21,38	9,00	14,26	1,26		256/2021
Соус томатный	50	0,48	1,64	2,30	25,95	0,55	10,00	2,85	3,50	0,15		№419/2021
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	6,78	29,23	1,00	0,00	5,00	7,90	0,87		№459/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00		
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10		
итого		23,70	28,90	121,54	839,73	10,55	35,38	168,85	135,66	7,82		
вторник												
Завтрак												
Салаты из белокачанной капусты	100	1,45	6,00	8,40	94,00	17,00	0,00	12,25	40,00	0,53		№1/2021
Котлеты или биточки рыбные(минтай)	100	14,48	0,18	18,27	127,86	0,00	11,73	25,71	52,86	0,44		№307/2021
Картофель отварной в молоке	180	6,12	10,80	22,14	210,60	9,18	45,36	45,72	44,10	3,73		154/2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,38	73,23	0,20	0,00	14,40	20,10	0,69		№495/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00		
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,0	5,0	278,0	16,0	2,2		
итого		25,65	18,58	105,79	683,19	36,38	62,09	432,08	185,06	7,59		
среда												
Завтрак												
Слат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	77,00	0,00	20,00	34,00	1,30		26/2021
Фрикадельки в соусе	100/50	13,80	15,80	18,10	293,00	0,30	28,50	25,50	36,00	2,34		620/2014
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	46,80	278,28	4,80	0,00	0,00	15,60	0,24		202/2021
Какао с молоком	200	3,30	2,90	11,08	83,23	0,70	19,00	22,30	111,30	0,65		№462/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00		
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10		
итого		33,08	30,62	138,78	990,51	88,80	47,50	159,80	229,90	6,63		
четверг												
Завтрак												
Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00	0,00	34,00	24,00	0,64		21/2021
Оладьи из пчени	100	18,40	6,77	7,42	167,81	6,70	6,38	20,00	20,00	5,02		622/2014

Макароны отварные	180	6,61	7,60	35,39	232,87	0,00
Соус красный основной	50	1,00	1,31	3,10	28,15	1,34
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	6,57	27,23	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,0
Итого		30,41	23,28	103,28	737,56	21,04
пятница						
Завтрак						
Салаты из белокочанной капусты	100	1,45	6,00	8,40	94,00	17,00
Плов	280	23,06	26,21	40,11	535,67	1,23
Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00
Итого		28,51	33,21	114,81	920,67	24,83
Средний показатель		26,30	28,25	114,39	823,04	42,29
Используемая литература:						
Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)						
Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. (Уральский						
ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. Вагнера"						
ТЕХНИК - ТЕХНОЛОГ РУО						

21,38	9,00	14,26	1,26	256/2021
5,70	7,35	6,85	0,33	№422/2021
0,00	4,20	7,50	0,82	№457/2021
0,00	56,00	12,00	0,00	
5,0	278,0	16,0	2,2	
38,46	408,55	100,61	10,27	
0,00	12,25	40,00	0,53	№1/2021
42,56	59,36	26,88	2,95	601/2014
0,00	1,70	3,40	0,46	№486/2021
0,00	56,00	12,00	0,00	
0,00	36,00	21,00	2,10	
42,56	165,31	103,28	6,04	
45,99	260,55	152,76	7,13	

й региональный центр питания
Инздрава России 2021г.
Тумилова И. А.