

Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
Итого		2,10	0,60	49,90	208,50	21,00	7,50	77,70	45,00	5,40	
Обед											
Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	7,70	0,00	20,00	34,00	1,30	№26/2021
Рассольник ленинградский	250	2,93	6,85	13,65	127,20	7,10	0,00	25,50	16,75	0,85	100/2021
Тефтели рыбные	140	11,91	5,30	14,80	151,28	0,70	13,41	24,71	47,21	0,96	№516/2014
Рис отварной	180	4,46	8,36	46,51	255,79	0,00	32,40	32,58	20,70	0,12	385/2021
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	
итого		23,70	27,61	124,84	805,50	15,70	45,81	173,19	150,76	3,92	
Итого за день		25,80	28,21	174,74	1014,00	36,70	53,31	250,89	195,76	9,32	
среда											
2й Завтрак											
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
Итого		2,10	0,60	49,90	208,50	21,00	7,50	77,70	45,00	5,40	
Обед											
Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	6,20	0,00	18,00	23,00	0,79	47/2021
Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	6,80	7,38	99,38	8,00	0,00	23,25	36,75	1,10	95/2021
Котлеты,биточки,шницели	100	11,21	12,66	10,67	202,68	0,00	4,00	26,00	53,00	2,80	608/2014
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	
Итого		26,79	40,26	82,77	790,89	24,08	68,36	191,27	280,15	9,07	
Итого за день		28,89	40,86	132,67	999,39	45,08	75,86	268,97	325,15	14,47	
четверг											
2й Завтрак											
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
Итого		2,10	0,60	49,90	208,50	21,00	7,50	77,70	45,00	5,40	

Обед																	
Суп картофельный с клецками		250	2,65	3,50	9,45	80,00	3,93	9,00	15,00	17,75	0,68						115/2021
Оладьи из печени		100	18,40	6,77	7,42	167,81	6,70	6,38	20,00	20,00	5,02						622/2014
Макароны отварные с сыром		195	9,96	8,84	34,42	260,20	0,20	71,18	20,48	218,40	1,37						259/2021
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						
Итого			33,71	20,11	82,97	644,24	11,83	86,56	116,48	276,05	7,94						
Итого за день			35,81	20,71	132,87	852,74	32,83	94,06	194,18	321,05	13,34						
пятница																	
2й Завтрак																	
Сок фруктовый		200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10						
Фрукт		150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30						
Итого			2,10	0,60	49,90	208,50	21,00	7,50	77,70	45,00	5,40						
Обед																	
Щи из свежей капусты с картофелем		250	1,81	6,88	4,23	86,13	8,50	0,00	16,00	49,50	0,64						104/2021
Тефтели 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 плодов		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						
Итого			26,65	29,84	103,80	810,91	14,20	28,50	99,20	116,50	3,68						
Итого за день			28,75	30,44	153,70	1019,41	35,20	36,00	176,90	161,50	9,08						
2 недели																	
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы						№					
		Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)	F (мг)							
Понедельник																	
2й Завтрак																	
Сок фруктовый		200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10						
Фрукт		150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30						

[illegible]

[illegible]

Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	6,20	0,00	18,00	23,00	0,79	47/2021
Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	6,80	7,38	99,38	8,00	0,00	23,25	36,75	1,10	95/2021
Плов	280	23,06	26,21	40,11	535,67	1,23	42,56	59,36	26,88	2,95	601/2014
Компот из свежих плодов	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	
Итого		29,32	40,21	90,09	876,05	16,03	42,56	158,31	102,03	5,30	
Итого за день		31,42	40,81	139,99	1084,55	37,03	50,06	236,01	147,03	10,70	
Средний показатель		32,44	31,50	149,28	1008,78	38,17	66,42	227,38	235,22	11,88	
Используемая литература:											
Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)											
Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. (Уральский региональный центр питания											
ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. Вагнера" Минздрава России 2021г.											
		ТЕХНИК - ТЕХНОЛОГ РУО					Шумилова И. А.				