

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: всесезонный
Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб №257	Витамины (мг)							Минералы (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Каша молочная рисовая со слив. маслом*	1/200	42-00	5,5	10,1	48,7	308,7		0,23	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92				
2	Чай	1/200	4-00	0,26	0,047	16,58	69,41	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28				
3	Булочка с сахаром*	1/50	13-00	9,9	9,8	15,5	189,4	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15				
4	Фрукт по сезону*	1/100	31-00	0,13	0,34	5,71	26													
		550	90-00	15,79	20,29	86,49	593,51		0,25	1,48	43,09	1,73	287,2	320	81,65	2,358				

90-00

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: всесезонный

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоим ость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарн ых изделий для предприя тий обществе нного питания, С-Пб	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	ежки с соусом	1/110	39-00	10,1	25	11,4	152,2	№427	0,06	3,94	0,24	3,8	25,3	108,6	18,29	1,2		
2	Макаронь отв. со слив. маслом	1/200	25-00	5,8	5	37	216	№273	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15		
3	Кисель	1/200	15-00	0,26	0,047	13,79	105,25	№561	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88		
4	Хлеб	1/40	8-00	4	0,8	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
5	Булка	1/20	3-00	4,16	8,3	30,2	53,2		0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62		
		1/570	90-00	24,32	39,15	120,19	589,05		0,1	3,94	0,28	4,79	66,13	223,3	58,94	2,44		

90-00

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: Всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)						Минералы (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	Суп рисовый куриный	1/200	30-00	5.1	5.6	14.2	127,9	№153	0,1	18	0,25	1,07	37,2	83,9	27,7	1,2			
2	Картофель туш. с куриным филе	1/200	59-00	9,3	18,6	21	290	к/пр	0,175	23,6	1,12	3,7	49,3	149,7	47,6	2,18			
3	Хлеб черныи	1/30	3-00	2	0,4	21	62,4	№628	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
4	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15,39	62,3		0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28			
		630	96-00	16,6	24,6	71,59	542,60		0,285	41,7	1,37	5,37	98,65	267	89,6	4,26			

96-00

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: всесезонный

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Запеканка творожно-рисовая со слив. молоком	150/20	56-00	14,98	12,8	68,2	300,4	297	0,12	0,21	0,1	2,8	111	254,7	51,1	2,3				
2	Чай	200	4-00	0,26	0,047	16,58	69,41	628	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88				
3	Фрукт по сезону*	1/100	30-00	0,13	0,34	5,71	52													
		470	90-00	19,14	21,1	127,48	644,35													

90-00

День: среда
Неделя: первая
Сезон: Всесезонное

Обед:

Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)							Минералы (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е
Борщ куриный со сметаной	1/200	32-00	4,8	8,2	7,22	125,2	№145	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1				
Макаронны с сыром	150/20	40-00	9,4	13,5	36	287	№273	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28				
Хлеб черныи	1/50	7-00	4	0,8	27,8	124,8		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
Чай	200	4-00	0,2	0	20	62,3	№628	0	0	0	0	9,4	0	2	0				
Булочка с сахаром*	1/50	13-00	4,16	8,3	30,2	217,2	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15				
	670	96-00	22,56	30,8	121,2	816,5		0,28	14,9	0,32	1,87	222,4	269,6	79,2	2,88				

96-00

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: всесезонный

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоим ость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ. питания, С-Пб №379	Витамины (мг)							Минералы (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Котлета рыбная с соусом*	90/25	39-00	8.4	9.1	8.2	160	№472	0,06	0,838	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29				
2	Пюре картофельное со сл. маслом*	1/200	40-00	4.32	7.2	29.4	200	№628	0,15	25,8	0,04	0,24	45,98	96,76	32,98	1,36				
3	Хлеб черный	1/35	7-00	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
4	Чай	200	4-00	0,3	0,05	16,5	69,4		0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0				
		550	90-00	15,03	16,75	68	491,8		0,217	30,5	0,37	2,19	93,4	230,8	78,65	3,25				
90-00																				

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: Всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)	Минералы (мг)	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп гороховый курин	1/200	30,00	5,57	7,67	16,6	158,12	№138	0,107	13,5	0,21	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27
2	голубцы ленивые (котлета)	1/200	59,00	14,24	17,74	18,46	292	№306	0,06	28,9	0,04	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92
3	Хлеб черный	1/30	3,00	2	0,4	23	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
4	Чай	200	4,00	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
		630	96,00	22,0	25,81	73,45	574,82		0,17	42,5	0,25	5,07	88,82	228,6	65,9	4,08

96-00

День: ПЯТНИЦА
 Неделя: первая
 Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоим ость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборн ик рецеп тур блюда и кулин арных издел ий для предп риятия и общес твенн ого пита ния, С- П6	Витамины (мг)						Минералы(мг)					
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Щи со сметаной	200	19-00	8	7,75	15,4 8	163,9	№120	0,06	25,2 4	0,23	1,84	51,37	70,21	22,3	1,17				
2	Котлета курная с соусом	1/50/50	34-00	8,4	9,1	8,2	160	№378	0,03	2,03	0,11	1,03	15,9	57,7	8,76	0,67				
3	Греча отв.	1/150	30-00	3,8	6,1	40	230	№463	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,64 8				
4	Хлеб черный	1/30	5-00	2	0,4	13,9	62,4		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
5	Чай с лимонном	1/200	8-00	0,2	---	15,4	62,3	№627	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,82				
		680	96-00	22,4	23,3 5	92,9 8	678,6													

96-00

День: Понедельник
Неделя: вторник
Сезон: Всесезонный

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-ПБ	Витамины (мг)							Минералы (мг)						
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	Каша молочная геркул со слив маслом*	1/200	42-00	7,6	11,8	50,9	340,5	№257	0,2	1,25	0,09	0,22	136,9	216,3	89,5	2,67						
2	Чай	1/200	4-00	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28						
3	Булочка с сахаром	1/50	13-00	4,16	8,3	30,2	217,2	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15						
4	Фрукт по сезону*	1/100	31-00	0,13	0,34	5,71	52															
		550	90-00	11,89	20,44	100,6	714,95															

90-00

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Обед:

Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)							Минералы(мг)					
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Суп гороховый	200	18-00	8	7,75	15,48	163,9	№110	0,199	10,65	0,222	3,292	35,82	98,9	34,7	1,983					
Плов с куриной филе	1/150	50-00	11,4	14,7	31,7	207,15	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39					
Хлеб черныи	1/50	7-00	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6					
Чай с лимоном*	1/200	8-00	0,2	0	15,39	62,3	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28					
Булочка с сахаром*	1/50	13-00	4,16	8,3	30,2	217,2	к/гр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15					
	650	96-00	25,76	31,15	113,77	712,95														

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: всесезонный

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания к/пр	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Картофель тушеный с куриным филе	1/200	59,00	14,24	17,74	18,46	292	к/пр	0,06	28,9	0,14	2,46	45,6	113,1	27,2	1,92		
2	Хлеб	1/60	10,00	2,1	0,4	13,8	104	№586	0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
3	Компот	1/200	15,00	0,2	0	15,3	62,3		0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
4	Булка	1/40	6,00	4,16	8,3	30,2	73,2		0,05	0	0,07	0,22	8,1	28,6	10,2	0,62		
5		500	90,00	20,7	26,44	77,8	531,5											

90-00

День: вторник

Неделя: вторая
Сезон: Всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Борщ куриный со сметаной	1/200	32-00	4,8	8,2	7,22	125,2	№ 145	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1		
2	Макаронны с сыром	150/20	40-00	9,4	13,5	36	287	№273	0,137	0,105	0,12	0,27	167,9	139,3	32,5	1,28		
3	Хлеб черныи	1/50	7-00	4	0,8	27,8	124,8		0,05	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
4	Чай	200	4-00	0,2	0	20	62,3	№628	0	0	0	0	9,4	0	2	0		
5	Булочка с сахаром*	1/50	13-00	4,16	8,3	30,2	217,2	К/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15		
		670	96-00	22,5 ⁶	30,8	121,2	816,5		0,28	14,9	0,32	1,87	222,4	269,6	79,2	2,88		

96-00

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: всесезонный

Завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Стом. ость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)							Минералы (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
1	Котлета с соусом	90/25	53-00	13,6	17	12,1	252	№399	0,25	1,25	0,09	1,5	150	236,8	72	1,92				
2	Греча	1/150	30-00	3,8	6,1	40	192,2	№463	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28				
3	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15				
4	Хлеб черныи	1/30	3-00	4	0,8	27,8	62,4													
		495	90-00	21,6	23,9	95,29	698,80		0,27	1,45	43,09	1,59	287,25	320	81,65	2,35				

90-00

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: Всесезонное

Обед:

№	Наименован ие блюда	Выход, г	Сторим ость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни к рецепту р блюдо и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-116	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Супп полевой	200	18-00	5,1	5,6	14,2	127,9	№153	0,1	14,81	0,2	1	38,2	105,1	34,8	1		
2	Рагу овощное с кур.филге	200	64-00	15,4	37,92	16,8	302,4	к/пр	0,06	11,45	0,42	2,02	27,7	90,5	20,4	1,17		
3	Хлеб черный	1/50	6-00	4	0,8	27,8	124,8		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
4	Чай с лимоном*	1/200	8-00	0,2	0	15,39	62,3	№627	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28		
		650	96-00	24,7	44,32	74,19	617,4		0,269	22,3	0,64	5,9	75,67	222,8	69,4	4,03		

96-00

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное
Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоим ость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборн ик рецеп тур блюда и Кулин арных издел ий для предл ия и обшес твенн ого питан ия, С- П6	Витамины (мг)					Минералы(мг)		
									В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	Суп гороховый	200	18-00	8	7,75	15,48	170	№138	0,14	12,7	0,21	2,15	39,7	102,26	32,62	1,48
2	Коллета рыбная с соусом	1/90/50	42-00	11,8 8	7,56	14,04	172,26	№364	0,12	1,17	0,007	4,32	39	192,5	37,3	1,62
3	Рис отв.	1/150	25-00	5	8,1	52	176	№515	0,033	0	0,03	0,26	14	56,5	19,07	0,3
4	Хлеб черный	1/40	7-00	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
5	Чай	200	4-00	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28,8
		730	96-00	19,8	20,6 5	116,08	704,50		0,303	13,97	0,247	7,33	104,85	384,7	103,29	4,28

96-00

Вариант 1

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

Обед:

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоим ость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарн ых изделий для предприя тий обществе нного питания, С-Пб	Витамины (мг)							Минералы(мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	Суп вермишелевый	1/200	18-00	5,57	7,67	16,6	158,12	№147	0,107	13,5	0,214	2,01	31,07	82,08	24,4	1,27				
2	Картофельное пюре *	1/150	34-00	4,07	5,39	22,06	150	№472	0,04	42,5	0,47	2,1	42,5	63,14	21,6	1,3				
4	Хлеб черныи	1/30	6-00	2	0,4	21	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6				
5	Чай	1/200	4-00	0,2	0	15,39	62,3	№628	0,01	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,28				
6	Коллета с соусом	1/50/50	34-00	8,4	9,1	8,2	222	№378	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15				
		680	96-00	20,24	22,56	83,25	654,82													

96-00

