

7 день



Фізіка-матэматыка
 М.П. Васильев

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №6	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	2011
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	135/5	15,8	28,3	2,5	328,1	0,2	1996
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №10	25	0,7	1,3	1,5	20,6	1,2	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	25	0,4	0	2,1	10,4	1	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
Итого за прием пищи:	430	19,4	38,8	31,4	551,9	2,4	
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №53	50	0,6	2,8	3,7	42,8	4,2	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ №76	200/10	2,2	5,6	13,6	117,8	5,4	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247	100	10,2	5,5	3,1	102,4	1,4	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,4	143,9	10,4	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0	28,4	113,9	0	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0	
Итого за прием пищи:	830	24,8	19,9	124,8	781,0	21,4	
Полдник							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	2011
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	2011
Итого за прием пищи:	350	6,2	5,5	22,5	173,3	15,6	
Ужин							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №137	180	2,9	13,0	16,7	203,4	9,6	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,0	102,5	0,5	2011
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	
Итого за прием пищи:	450	11,3	20,9	81,2	566,8	10,1	
Всего за день:		61,7	85,1	259,9	2073,0	49,5	

7 день

Прием пищи; наименование блюда

Директор *С.С. М. Пашкина*

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак							
10	0,1	8,1	0,1	72,6	0	96	2004
135/5	13,5	26,9	2,7	314,4	0,2	344	2004
25	0,8	0,1	1,6	9,7	1		
25	0,4	0	2,2	10,7	1		
200	0,2	0	15,0	60,5	0	685	2004
40	3,1	1,2	20	103,6	0		
Итого за прием пищи:	18,1	36,3	41,6	571,5	2,2		

Обед

50	1	4,4	3,8	57,7	1,4		
200/10	2,2	5,6	13,6	117,8	5,4	132	2004
63/63	12,9	6,8	7,0	142,5	3,3	374	2004
180	3,8	6,2	25,6	172,6	12,5	520	2004
200	0	0	28,2	112,8	0	648	2004
50	3,2	0,4	20,6	98,9	0		
50	3,7	0,3	24,3	114,8	0		
Итого за прием пищи:	26,8	23,7	123,1	817,1	22,6		

Полдник

200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	698	2004
150	0,6	0,6	14,3	68,4	9,6	338	2011
Итого за прием пищи:	6,2	5,5	22,1	171,2	10,2		
Всего за день:	51,1	65,5	186,8	1559,8	35,0		

Зав. производством _____

7 день

Директор А.С. Митин

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Масло сливочное №96	10	0,1	8,1	0,1	72,6	0	96	2004
Омлет, фаршированный мясными продуктами (сосиски) №344	135/5	13,5	26,9	2,7	314,4	0,2	344	2004
Горошек зеленый отварной	25	0,8	0,1	1,6	9,7	1		
Свекла отварная	25	0,4	0	2,2	10,7	1		
Чай с сахаром №685	200	0,2	0	15,0	60,5	0	685	2004
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	0		
Итого за прием пищи:	450	18,9	36,6	46,7	597,4	2,2		
Обед								
Икра кабачковая консервированная	50	1	4,4	3,8	57,7	1,4		
Рассольник ленинградский со сметаной №132	250/10	2,6	6,8	16,8	142,4	6,7	132	2004
Рыба, тушеная в томате с овощами №374	63/63	12,9	6,8	7,0	142,5	3,3	374	2004
Икра кабачковая консервированная	50	1	4,4	3,8	57,7	1,4		
Картофельное пюре с маслом №520	200	4,2	6,8	28,5	191,8	13,8	520	2004
Кисель из концентрата №648	200	0	0	28,2	112,8	0	648	2004
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	0		
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34	160,8	0		
Итого за прием пищи:	1026	31,3	30,2	150,9	1004,2	26,6		
Полдник								
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	698	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	9,6	338	2011
Итого за прием пищи:	350	6,2	5,5	22,1	171,2	10,2		
Всего за день:		56,4	72,3	219,7	1772,8	39,0		

Зав. производством _____