

Утверждено

Генеральный директор

ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д.Н.



Согласовано

Директор

МАОУ СОШ №12

Исраилова Е.В.



Примерное двухнедельное меню
ООО "СОКОЛОВ"
на питание в пришкольном лагере дневного пребывания в 2025 г

Калининград 2025 г

*сезон лето, Возраст 12-18 лет

	рецептур	ий сборник	Выход (г)	белки (г)	жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
1-й День											
Завтрак											
Птица тушеная в соусе	290	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/100	11,46	10,79	2,79	154,29	34,7763	14,0637	8,1363	0,111
Макаронны отварные с маслом	36		1/180	6,79	0,80	38,30	187,20	13,43	10,34	0,70	0,00
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
ИТОГО			610	25,48	15,723	78,27	578,42	200,904	68,41	13,232	11,171
Обед											
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне	88	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,13	9,84	11,19	161,88	41,25	20,63	0,75	20,63
Огулец свежий	71		1/100	1,30	0,50	4,21	23,38	14,03	20,04	0,60	25,05
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1	52,6	34	3,2	14,2
Пюре картофельное с маслом	128		1/180	5,03	4,64	30,47	183,90	43,20	33,24	1,21	5,40
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/40	2,88	0,68	15,72	80,52	6	6	0,8	
ИТОГО	0,75		880	29,20	26,633	118,83	829,08	176,778	138,905	8,7632	77,335
2-й День											
Завтрак											
Омлет натуральный	211	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	19,05	26,60	7,10	344,05	115,58	20,10	3,10	0,44
Чай с сахаром и лимоном	377		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,40	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
ИТОГО			575	27,90	35,779	62,64	684,41	207,275	63,1	6,91	13,506
Обед											
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне	99	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	6,96	9,86	13,40	170,24	112,50	82,50	3,00	41,25
Салат из свежей капусты с овощами	24 л		1/100	0,87	6	4	72,4	21,516	10,2	0,42	22,476
Мясо тушеное (свинина)	256		1/90	13,63	12,42	2,91	178,08	194,2	23,52	25,112	2,24
Рис отварной с маслом	304		1/180	4,48	4,8	44,08	237,6	27,43	201,6	6,20	0
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	
ИТОГО			870	31,82	36,313	114,32	910,78	395,348	360,82	36,806	66,146

Завтрак											
Каша молочная овсяная с маслом	173	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	11,25	11,8	49,99	347,64	157,50	63,75	1,53	1,39
Чай с сахаром	376		1/200	0,16	0,15	13,12	54,86	8	5	0,8	3
Вафли	ГР		1/50	2,00	17,5	27,5	275	55	4	0,3	0
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
ИТОГО			600	13,81	29,6	103,2075	729,4975	236,5	81,75	4,825	14,388
Обед											
Свекольник со сметаной на бульоне	81	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	8,91	11,98	23,63	238,03	32,06	19,22	0,91	26,883
Салат из свежих огурцов	20		1/100	1,09	10,19	3,54	110,71	54,78	3,98	0,30	19,389
Тефтели мясная соусе	279		1/90	13,24	15,05	6,55	215,0	9,77	31,02	0,6204	1,2408
Каша гречневая с маслом	171		1/180	10,39	7,2	53,02	318,24	16,8	153,6	5,148	0
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	
ИТОГО	0,66		870	37,78	45,42	126,42	1066,44	136,311	236,623	9,1213	49,972
4-й день											
Завтрак											
Запеканка из творога с повидлом	251	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	25,39	19,12	50,65	476,25	182,24	24,91	0,60	0,48
Чай с сахаром и лимоном	376		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Вафли	ГР		1/50	2,25	15,5	30	265	4	3	0,3	0
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
ИТОГО			550	28,29	34,99	106,81	852,09	210,24	41,9106	3,103	13,482
Обед											
Щи зеленые со сметаной на бульоне	85	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	8,75	6	13,91	144,7	60,09	74,16	2,7	15,844
Салат из свежих огурцов и помидор	24М		1/100	1,11	9,96	4,65	112,88	18,96	16,97	0,76	17,958
Котлета домашняя	271		1/80	14,32	12,47	10,42	211	52	34	1,36	26
Пюре картофельное с маслом	125		1/180	5,03	4,64	30,47	183,9	43,2	33,24	1,21	5,4
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	
ИТОГО	0,75		860	35,09	36,3	109,38	904,9	213,958	201,368	8,10	65,382

2

Кашиа молочная рисовая с маслом	189	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	6,88	10,25	47,83	310,88	27,55	17,23	0,28	0,19	
Какао с молоком	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1	
Печенье	ГПР		1/30	2,4	2,85	21,6	123	6,6	9,6	0,48	0	
Хлеб пшеничный	4		1/30	1,92	4,26	17	114,18	12,7	21	1,2	0,06	
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10	
ИТОГО			610	16,03	20,98	109,06	712,69	186,85	70,83	5,155	11,248	
Обед												
Суп гороховый на бульоне	102	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	10,44	10,68	21,7	225	56,15	29,81	2,23	6,9563	
Огурец свежий	71		1/100	1,29	0,50	4,18	23,24	13,94	19,92	0,60	24,9	
Гуляш из птицы	290		45/45	11,63	14	5,43	194,2	23,52	25,11	2,24	1,23	
Макароны отварные с маслом	36		1/180	6,79	0,80	38,30	187,2	13,43	10,34	0,70	0	
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12	
Хлеб пшеничный	4	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06	
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0	
ИТОГО			870	34,55	26,88	120,39	858,94	132,739	116,189	8,76	45,148	
6-й день												
Завтрак												
Гречка по-купечески с птицей	265	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	27,8	24,34	77,66	641,25	58,75	182,5	11,613	1,25	
Кофейный напиток с молоком	379		1/200	3,54	2,93	17,53	111	61	7	1	1	
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06	
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10	
ИТОГО			580	34,14	27,98	122,34	876,55	148,45	219,5	16,013	12,31	
Обед												
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне	82	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,38	12,5	12,9	194,11	48,75	23,44	1,2188	10,313	
Помидор свежий	71		1/100	1,10	0,30	5,00	27,39	13,94	19,92	0,5976	24,9	
Плов с курицей	291		1/250	17,78	21,65	45,00	445,73	26,87	56,86	1,65	0,52	
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4	
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06	
Хлеб ржано-пшеничный	4	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0	
ИТОГО			850	30,41	35,44	102,59	851,69	112,461	129,017	5,60	38,195	

Фрукт свежий порционно	382	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	10,48	10,98	49,65	339,38	5,13	56,25	0,725	0
Бутерброд с маслом с сыром	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
ИТОГО	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004
			595	21,105	22,9	87,11	661,23	200,125	87,25	4,34	11,004

Обед

Суп картофельный с вермишелью на бульоне	85	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	8,8	10,8	32,7	262,7	34,1	15,2	0,6	9,2
Салат из свежих огурцов и помидор	24M		1/100	1,1	10,0	4,6	112,9	19,0	17,0	0,8	18,0
Котлета домашняя	271		1/90	9,17	11,09	10,49	241,56	31,581	32,67	1,58	0,13
Каша гречневая с маслом	171		1/180	10,39	7,2	53,02	318,24	16,8	153,6	5,15	0
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
ИТОГО			870	33,82	39,94	151,59	1164,668	127,179	249,42	11,085	39,335

8-й день

Завтрак

Омлет натуральный	211	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	18,91	26,4	7,05	341,48	114,713	19,95	3,07	0,44
Чай с сахаром и лимоном	377		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,40	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
ИТОГО			575	27,763	35,58	62,59	681,84	206,413	62,95	6,88	13,503

Обед

Рассольник Ленинградский на бульоне	96	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,94	11,14	20,21	212,94	31,88	25,31	0,94	7,50
Огуец свежий	71		1/100	1,29	0,50	4,18	23,24	13,94	19,92	0,60	24,90
Мясо тушеное (свинина)	256		1/90	13,63	12,42	2,91	178,08	194,2	23,52	25,112	2,24
Пюре картофельное с маслом	125		1/180	5,03	4,64	30,47	183,9	43,2	33,24	1,212	5,4
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
ИТОГО			870	33,77	31,93	107,70	850,62	322,919	144,993	29,929	40,22

Чай с сахаром	101	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	6,8	11,94	36,08	278,75	892,5	110,438	0,725	3,55
Бутерброд с маслом	376		1/200	0,16	0,15	13,12	54,86	8	5	0,8	3
Печенье замятое	1		20/10	1,74	7,75	9,88	116,23				
Фрукт свежий порционно	44		1/50	3,60	5,4	30	186	136,6	19,3	0,66	0,4
ИТОГО	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
			630	12,7	25,44	101,68	687,84	1053,1	143,738	4,385	16,95

Обед

Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне	82	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,38	12,5	12,9	194,11	48,75	23,44	1,22	10,313
Оурец свежий	71		1/100	1,29	0,50	4,18	23,24	13,94	19,92	0,60	24,9
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1	52,6	34	3,2	14,2
Рис отварной с маслом	304		1/180	4,48	4,8	44,08	237,6	27,43	201,6	6,204	0
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
ИТОГО			860	27,31	29,14	114,85	828,51	165,626	307,758	13,36	51,873

10-й день

Завтрак

Макароны с сыром	215	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/180/20	13,63	10,56	45,89	333,67	130,725	42,1889	1,328	0,0996
Чай с сахаром и лимоном	376		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4		12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/50	4,23	0,80	18,43	97,94	21,08	34,86	1,99	0,10
ИТОГО			550	18,513	11,53	90,476	542,45	175,807	91,0489	5,52	13,199

Обед

Уха	151	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	6,93	9,70	17,78	186,25	26,64	44,53	0,52	1,28
Салат из капусты с помидорами	45M		1/100	1,58	8,25	5,93	104,33	35,72	16,93	0,70	37,31
Жаркое по-домашнему	517		1/250	19,03	20,40	38,30	413,44	56,59	50,09	3,23	7,34
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
ИТОГО			850	31,93	39,25	112,77	933,32	144,65	142,55	7,44	57,99

5

Макаронны отварные с маслом	36	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/100	11,46	10,79	2,79	154,29	34,7763	14,0637	8,1363	0,111
Какао с молоком	382		1/180	6,79	0,80	38,30	187,20	13,43	10,34	0,70	0,00
Фрукт свежий порционно	70		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1
Хлеб пшеничный	4		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
			1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
ИТОГО			610	25,48	15,72	78,27	578,42	200,904	68,41	13,232	11,171
Обед											
Шн из свежей капуста с картофелем и	88	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,13	9,84	11,19	161,88	41,25	20,63	0,75	20,63
Огурец свежий	71		1/100	1,30	0,50	4,21	23,38	14,03	20,04	0,60	25,05
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1	52,6	34	3,2	14,2
Пюре картофельное с маслом	128		1/180	5,03	4,64	30,47	183,90	43,20	33,24	1,21	5,40
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/40	2,88	0,68	15,72	80,52	6	6	0,8	
ИТОГО	0,75		880	29,20	26,63	118,83	829,08	176,778	138,905	8,7632	77,335
12-й день											
Завтрак											
Омлет натуральный	211	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	19,05	26,60	7,10	344,05	115,58	20,10	3,10	6,44
Чай с сахаром и лимоном	377		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,40	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
ИТОГО			575	27,90	35,78	62,64	684,41	207,275	63,1	6,91	13,506
Обед											
Суп овощной с зеленым горошком со	99	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	6,96	9,86	13,40	170,24	112,50	82,50	3,00	41,25
Салат из свежей капуста с овощами	24 Л		1/100	0,87	6	4	72,4	21,516	10,2	0,42	22,476
Мясо тушеное (свинина)	256		1/90	13,63	12,42	2,91	178,08	194,2	23,52	25,112	2,24
Рис отварной с маслом	304		1/180	4,48	4,8	44,08	237,6	27,43	201,6	6,20	0
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
ИТОГО			870	31,82	36,31	114,32	910,78	395,348	360,82	36,806	66,146

Чай с сахаром	376	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	11,25	11,8	49,09	347,04	157,50	63,75	1,53	1,39
Вафли	ГП		1/200	0,16	0,15	13,12	54,86	8	5	0,8	3
Фрукт свежий порционно	338		1/50	2,00	17,5	27,5	275	55	4	0,3	0
ИТОГО			1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
			600	13,81	29,6	103,2075	729,4975	236,5	81,75	4,825	14,388
Обед											
Свекольник со сметаной на бульоне	81	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	8,91	11,98	23,63	238,03	32,06	19,22	0,91	26,883
Салат из свежих огурцов	20		1/100	1,09	10,19	3,54	110,71	54,78	3,98	0,30	19,389
Тфтели мясная соусе	279		1/90	13,24	15,05	6,55	215,0	9,77	31,02	0,6204	1,2408
Каша гречневая с маслом	171		1/180	10,39	7,2	53,02	318,24	16,8	153,6	5,148	0
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	
ИТОГО	0,66		870	37,78	45,42	126,42	1066,44	136,311	236,623	9,1213	49,972
14-й день											
Завтрак											
Запеканка из творога с повидлом	251	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	25,39	19,12	50,65	476,25	182,24	24,91	0,60	0,48
Чай с сахаром и лимоном	376		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3
Вафли	ГП		1/50	2,25	15,5	30	265	4	3	0,3	0
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
ИТОГО			550	28,29	34,99	106,81	852,09	210,24	41,9106	3,103	13,482
Обед											
Щи зеленые со сметаной на бульоне	85	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	8,75	6	13,91	144,7	60,09	74,16	2,7	15,844
Салат из свежих огурцов и помидор	24М		1/100	1,11	9,96	4,65	112,88	18,96	16,97	0,76	17,958
Котлета домашняя	271		1/80	14,32	12,47	10,42	211	52	34	1,36	26
Пюре картофельное с маслом	125		1/180	5,03	4,64	30,47	183,9	43,2	33,24	1,21	5,4
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
ИТОГО	0,75		860	35,09	36,3	109,38	904,9	213,958	201,368	8,10	65,382

4

Какао с молоком	102	Сборник	1/250	6,06	10,26	47,03	310,00	27,66	17,23	0,20	0,10
Печенье	382	рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	4,43	3,42	10,03	112,03	124	14	1	1
Хлеб пшеничный	119		1/30	2,4	2,86	21,6	123	6,6	9,6	0,48	0
Фрукт свежий порционно	4		1/30	1,92	4,26	17	114,18	12,7	21	1,2	0,06
Итого	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
			610	16,03	20,98	109,06	712,69	186,85	70,83	5,155	11,248
Обед											
Суп гороховый на бульоне	102	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	10,44	10,68	21,7	225	56,15	29,81	2,23	6,9563
Оррец свежий	71		1/100	1,29	0,50	4,18	23,24	13,94	19,92	0,60	24,9
Гуляш из птицы	290		45/45	11,63	14	5,43	194,2	23,52	25,11	2,24	1,23
Макароны отварные с маслом	36		1/180	6,79	0,80	38,30	187,2	13,43	10,34	0,70	0
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
Итого			870	34,55	26,88	120,39	858,94	132,739	116,189	8,76	45,148
16-й день											
Завтрак											
Гречка по-купечески с птицей	265	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	27,8	24,34	77,66	641,25	58,75	182,5	11,613	1,25
Кофейный напиток с молоком	379		1/200	3,54	2,93	17,53	111	61	7	1	1
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10
Итого			580	34,14	27,98	122,34	876,55	148,45	219,5	16,013	12,31
Обед											
Борщ со свежей капустой с картофелем	82	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,38	12,5	12,9	194,11	48,75	23,44	1,2188	10,313
Помидор свежий	71		1/100	1,10	0,30	5,00	27,39	13,94	19,92	0,5976	24,9
Плов с курицей	291		1/250	17,78	21,65	45,00	445,73	26,87	56,86	1,65	0,52
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
Итого			850	30,41	35,44	102,59	851,69	112,461	129,017	5,60	38,195

Какао с молоком	382	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1	
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10	
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004	
ИТОГО			595	21,105	22,9	87,11	661,23	200,125	87,25	4,34	11,004	
Обед												
Суп картофельный с вермишелью на	85	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	8,8	10,8	32,7	262,7	34,1	15,2	0,6	9,2	
Салат из свежих огурцов и помидор	24М		1/100	1,1	10,0	4,6	112,9	19,0	17,0	0,8	18,0	
Котлета домашняя	271		1/90	9,17	11,09	10,49	241,56	31,581	32,67	1,58	0,13	
Каша гречневая с маслом	171		1/180	10,39	7,2	53,02	318,24	16,8	153,6	5,15	0	
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12	
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06	
Хлеб ржано-пшеничный	4	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0	
ИТОГО			870	33,82	39,94	151,59	1164,668	127,179	249,42	11,085	39,335	
18-й день												
Завтрак												
Омлет натуральный	211	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	18,91	26,4	7,05	341,48	114,713	19,95	3,07	0,44	
Чай с сахаром и лимоном	377		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5		3	
Бутерброд с маслом с сыром	3		1/25/5/15	5,80	8,3	14,83	157,22	55	8	0,41	0,004	
Фрукт свежий порционно	70		1/100	0,40	0,2	12,6	52	16	9	2,2	10	
Хлеб пшеничный	4	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06	
ИТОГО			575	27,763	35,58	62,59	681,84	206,413	62,95	6,88	13,503	
Обед												
Рассольник Ленинградский на бульоне	96	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,94	11,14	20,21	212,94	31,88	25,31	0,94	7,50	
Огурец свежий	71		1/100	1,29	0,50	4,18	23,24	13,94	19,92	0,60	24,90	
Мясо тушеное (свинина)	256		1/90	13,63	12,42	2,91	178,08	194,2	23,52	25,112	2,24	
Пюре картофельное с маслом	125		1/180	5,03	4,64	30,47	183,9	43,2	33,24	1,212	5,4	
Компот из сухофруктов	349		1/200	1,94	2,44	27,86	141,16	21	16	0,07	0,12	
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06	
Хлеб ржано-пшеничный	4	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0	
ИТОГО			870	33,77	31,93	107,70	850,62	322,919	144,993	29,929	40,22	

Чай с сахаром	376	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/200	0,10	0,10	13,12	64,06	0	0,0	3
Бутерброд с маслом	1		20/10	1,74	7,76	9,86	116,23			
Печенье заварное	44		1/50	3,60	5,4	30	186	136,6	19,3	0,66
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4	0,2	12,6	52	16	9	2,2
ИТОГО				630	12,7	25,44	101,68	687,84	1053,1	143,738
										4,385
										16,95

Обед

Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне	82	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,38	12,5	12,9	194,11	48,75	23,44	1,22	10,313
Огулец свежий	71		1/100	1,29	0,50	4,18	23,24	13,94	19,92	0,60	24,9
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1	52,6	34	3,2	14,2
Рис отварной с маслом	304		1/180	4,48	4,8	44,08	237,6	27,43	201,6	6,204	0
Напиток из шиповника	656		1/200	0,22	0,2	17,62	73,16	4,2	1,8	0,14	2,4
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
ИТОГО				860	27,31	29,14	114,85	828,51	165,626	307,758	13,36
											51,873

20-й день

Завтрак

Макароны с сыром	215	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/180/20	13,63	10,56	45,89	333,67	130,725	42,1889	1,328	0,0996
Чай с сахаром и лимоном	376		200/10/10	0,25	0,17	13,56	58,84	8	5	2,2	10
Фрукт свежий порционно	338		1/100	0,4		12,6	52	16	9	2,2	10
Хлеб пшеничный	4		1/50	4,23	0,80	18,43	97,94	21,08	34,86	1,99	0,10
ИТОГО				550	18,513	11,53	90,476	542,45	175,807	91,0489	5,52
											13,199

Обед

Уха	151	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	6,93	9,70	17,78	186,25	26,64	44,53	0,52	1,28
Салат из капусты с помидорами	45M		1/100	1,58	8,25	5,93	104,33	35,72	16,93	0,70	37,31
Жаркое по-домашнему	517		1/250	19,03	20,40	38,30	413,44	56,59	50,09	3,23	7,34
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/20	1,54	0,28	7,52	39	6	6	0,8	0
ИТОГО				850	31,93	39,25	112,77	933,32	144,65	142,55	7,44
											57,99

10

Птица тушеная в соусе													
Макаронны отварные с маслом	290	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/100	11,46	10,79	2,79	164,29	34,7763	14,0637	0,1363	0,111		
Какао с молоком	36		1/180	6,79	0,80	36,30	167,20	13,43	10,34	0,70	0,00		
Фрукт свежий порционно	382		1/200	4,43	3,42	10,03	112,63	124	14	1	1		
Хлеб пшеничный	70		1/100	0,4	0,2	12,0	62	16	9	2,2	10		
Итого	4		1/30	2,4	0,61	14,66	72,3	12,7	21	1,2	0,06		
			610	26,48	16,72	78,27	678,42	200,904	68,41	13,232	11,171		
Обед													
Шн из свежей капусты с картофелем и	88	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2011 г	1/250	7,13	9,84	11,19	161,88	41,25	20,63	0,75	20,63		
Огурец свежий	71		1/100	1,30	0,50	4,21	23,38	14,03	20,04	0,60	25,05		
Котлета из птицы с маслом	294		1/80	10	10,35	14	189,1	52,6	34	3,2	14,2		
Пюре картофельное с маслом	128		1/180	5,03	4,64	30,47	183,90	43,20	33,24	1,21	5,40		
Компот из яблок	344		1/200	0,46	0,11	28,7	118	7	4	1	12		
Хлеб пшеничный	4		1/30	2,4	0,51	14,55	72,3	12,7	21	1,2	0,06		
Хлеб ржано-пшеничный	4		1/40	2,88	0,68	15,72	80,52	6	6	0,8			
Итого	0,75		880	29,20	26,63	118,83	829,08	176,778	138,905	8,7632	77,335		

Р/

прошито в количестве
____ листов

Утверждено печатью и
подписью ген. директора
ООО "СОКОЛОВ"

Урванчев Д. Н.

