

Утверждено:

Директор

ГБПОУ «Ставропольский колледж сервисных технологий и коммерции»

И.И.Сидорова

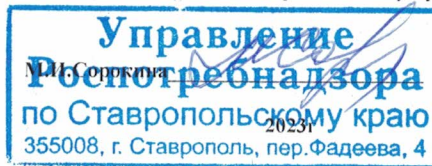


2023г.

Согласовано:

Зам. Начальник отдела надзора управления

Роспотребнадзора по Ставропольскому краю



АССОРТИМЕНТНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ РЕАЛИЗУЕМОЙ БУФЕТНОЙ ПРОДУКЦИИ

СТОЛОВОЙ ПО АДРЕСУ: Г.СТАВРОПОЛЬ, УЛ. ЛЕНИНА 73

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА
П.П.	
	ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА:
1	КВАШЕНАЯ КАПУСТА
2	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ СВЕЖИЕ И КВАШЕННЫЕ
3	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ
4	ИКРА КАБАЧКОВАЯ
5	ИКРА БАКЛАЖАННАЯ
6	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ
7	ИКРА МОРКОВНАЯ
	1 БЛЮДА:
8	ПЕРВЫЕ БЛЮДА В АССОРТИМЕНТЕ
	2 БЛЮДА
9	БЛЮДА ИЗ МЯСА, РЫБЫ, КУР (В Т.Ч.РУБЛЕННЫЕ)
10	БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНИ (ГОВЯЖЬЕЙ)
	ГАРНИРЫ:
11	ГАРНИРЫ В АССОРТИМЕНТЕ
	ВЫПЕЧКА:
12	ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ (С НАЧИНКОЙ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, БЕЗ НАЧИНКИ)
	НАПИТКИ:
13	НАПИТКИ (ЧАЙ, КАКАО, КОФЕ, КОМПОТ, КИСЕЛИ)
14	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАВОДСКОЙ УПАКОВКЕ ОБЪЕМОМ ПО 0,2 л ,0,5л.)
15	ВОДА СТОЛОВАЯ ПИТЬЕВАЯ, РАСФАСОВАННАЯ В ЕМКОСТИ (БУТИЛИРОВАННАЯ), НЕГАЗИРОВАННАЯ ДО 0,5 л.
15	ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, РАЗРЕШЕННЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ В БУФЕТАХ (ФРУКТЫ, ПЕЧЕНЬЕ до (50,0гр), ШОКОЛАД (до 25,0гр.) И Т.Д. в индивидуальной упаковке).

Зав. столовой: *кал*

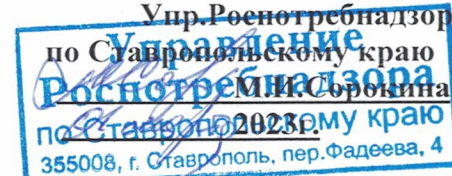
Утверждаю:
 Директор
 ГБПОУ
 «Ставропольский колледж
 сервисных технологий»

И.И.Симоненко
 2023г.

Юридический
 Захват



Согласовано:
 Зам. Нач. отдела надзора
 Упр. Роспотребнадзора



Цикличное меню в весенне - летний период 2023г

1 неделя месяца

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C
181	1/200/10	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром.	6,03	3,47	42,23	225	131,67	20,3	115,19	0,48	18,0	0,08	1,17
14	1/10	Масло сливочное крестьянское порциями.	0,1	7,2	0,13	65,72	2,4		3,0		40,0		0,1
ПР.	1/40	Хлеб пшеничный.	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
342	1/200	Компот из свежих плодов (яблок).	0,66	0,09	32,01	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95		0,1	0,9
338	1 шт.	Фрукты свежие (яблоки).	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2		0,03	10,0
15	1/30	Сыр российский порциями.	6,96	8,85		107,49	264	10,5	150,0	0,3	78,0	0,01	0,21
ПР	1/30	Хлеб ржаной.	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93		0,03	
Итого :	1/625		18,33	20.65	101.3	667.7	431.27	42,9	230,59	4,6	129,0	1,12	11,3

Понедельник
Обед
1 неделя

№рецептур ы	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				А	В ₁	С
							Са	Mg	P	Fe			
52	1/100	Салат из свеклы отварной	1,31	5,16	12,1	100,1	34,4	19,7	37,15	1,72		0,02	8,56
112	1/300	Суп с макаронными изделиями.	3,08	3,33	18,84	130,93	35,44	28,58	69,33	1,2		0,11	7,3
291	1/100/30 0	Плов из птицы (куриных окорочков).	25,34	14,8	54,68	454,0	69,62	80,94	258,2	2,82	27,6	0,2	9,0
ПР.	1/60	Хлеб ржаной	3,36	0,66	24,64	137,94	13,8	15,0	63,6	1,86		0,07	
ПР.	1/40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
376	1/200/15	Чай с сахаром	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03
Итого :	1/1115		3691	24,44	161,59	976,49	159,5	174,88	486,52	8,74	27,6	0,46	25,56

Вторник
Завтрак
1 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C
209	1шт (40 г)	Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,1	0,03	
403	1/150/15	Оладьи с яблоками с повидлом .	10,67	11,23	67,44	414,0	119,43	47,02	172,6	2,44	25,2	0,22	1,34
14	1/10	Масло сливочное крестьянское порциями	0,1	7,2	0,13	65,72	2,4		3,0		40,0		
ПР.	1/40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	0,84	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
ПР.	1/30	Хлеб ржаной	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93		0,03	0,27
382	1/200	Какао с молоком.	4,01	3,54	17,58	118,6	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	1,6
338	1 шт.	Фрукты свежие (яблоки).	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2		0,03	
Итого :	1/585		25,12	27,7	110,91	870,81	328,13	103,06	377,76	7,49	89,6	0,41	3,21

Вторник
Обед
1 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C
71, 70	1/100	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры).	1,1	0,2	3,8	22,0	14,0	20,0	26,0	0,9		0,06	17,5
116	1/300	Суп с крупой и томатом.	0,85	5,75	2,27	63,06	25,7	0,81	14,7	0,33		0,001	1,8
302	1/200	Каша рассыпчатая (гречневая).	11,46	8,12	51,52	325,0	19,76	181,8	271,9	6,08		0,28	
287/331	1/108/50	Голубцы с мясом и рисом (говядина).	10.0	8.22	16.92	182	53.41	34.15	127.63	1.2	27.7	0.07	14.19
349	1/200	Компот из сухофруктов	1,16	0,3	47,26	196,38	5,84	33,0	46,0	0,96		0,02	0,80
ПР.	1/40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
ПР.	1/60	Хлеб ржаной	3,36	0,66	24,64	137,94	13,8	15,0	63,6	1,86		0,07	
Итого :	1/1058		31.09	23.65	165.76	1019.9	141.71	450.73	584.63	11.77	27.7	0.54	34.29

Среда
Завтрак

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C
268/330	100/30	Котлета куриная	7,49	9,16	8,24	147,0	13,4	16,88	90,19	1,4	10,1	0,03	0,01
304	1/200	Рис отварной	4,89	7,23	48,89	280,15	3,48	25,34	82	0,7		0,03	
376	1/200/15	Чай сахаром.	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03
Пр	1/40	Хлеб пшеничный.	3,16	0,4	0,84	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
Пр.	1/30	Хлеб ржаной	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93		0,03	
14	1/10	Масло сливочное порциями.	0,1	7,2	0,13	65,72	2,4		3,0		40,0		
338	1 шт.	Фрукты свежие(яблоко)	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2			10,0
Итого :	1/725		22,89	29,93	92,37	804,27	88,35	97,82	354,15	8,18	41,83	0,21	13,6

Среда
Обед
1 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C
71,70	100	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы).	0,35	0,05	0,85	5,0	11,5	7,0	12,0	0,3		0,05	1,75
96	300	Суп рассольник ленинградский	2,4	6,11	14,0	128,82	35,0 1	29,0	68,14	1,11		0,1	10,1
312	200	Картофельное пюре.	4,1	3,1	25,5	146,3	51,0	35,6	102,6	1,14	44,2	1,54	5,0
226/330	100/30	Рыба отварная (минтай).	22,35	1,05		98,85	29,4	31,35	227,85	0,6	9,75	0,08	0,75
389	200	Сок фруктовый	1,0	0,2	20,2	86,6	34,0	8,0	14,0	2,8		0,02	4,0
Пр.	40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
Пр.	60	Хлеб ржаной	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15,0	63,6	1,86		0,07	
Итого :	1/1030		36,72	11,57	109,51	697,03	183, 91	139,1 5	522,99	8,25	53,9 5	1,9	21,6

Четверг
Завтрак
1 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C
171	1/300	Каша рисовая рассыпчатая с молоком .	11,31	5,78	47,29	283	210,3	56,82	290,3	2,78	28,8	0,13	
15	1/30	Сыр российский порциями	6,96	8,85		107,49	264	10,5	150,0	0,3	78,0	0,01	0,21
14	1/10	Масло сливочное крестьянское порциями	0,1	7,2	0,13	65,72	2,4		3,0		40,0		
Пр.	1/40	Хлеб пшеничный	3,16	0,40	0,84	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
338	1 шт.	Фрукты свежие (яблоки).	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2		0,03	
Пр.	60	Хлеб ржаной	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15,0	63,6	1,86		0,07	
377	200/15/7	Чай с лимоном и сахаром	0,13	0,02	15,2	62,0	14,2	2,4	4,4	0,36			2,83
Итого :	1/762		23,74	22,98	88,08	727,7	523,0	99,42	525,3	7,01	146,8	0,33	3,04

Четверг Обед

1 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C
ПР.	1/100	Икра кабачковая	2,73	7,2	14,5	133,8	90,9	18,1	55,8	0,7		0,04	4,7
82	1/300	Борщ с капустой и картофелем.	2,17	5,82	13,13	124,62	59,73	31,38	65,6	1,47		0,06	12,82
290/331	1/100 /50	Птица, тушенная в сметанном соусе с томатом (окорочка).	17,45	16,89	5,27	240,0	44,76	23,4	112,95	1,56	44,0	0,06	1,00
203	1/200 /10	Макаронные изделия отварные с маслом.	7,64	8,1	42,64	274,0	17,0	11,4	52,6	1,14	40,0	0,08	-
ПР.	1/40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
ПР.	1/60	Хлеб ржаной	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15,0	63,6	1,86		0,07	
ПР.	1/200	Напиток (соковый продукт).	1,0	0,20	20,20	86,6	4,0	8,0	14,0	2,8		0,02	4,0
Итого :	1/1060		23,74	22,98	88,08	727,7	523,0	99,42	525,3	7,01	146,8	0,33	3,04

Пятница
Завтрак
1 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				А	В ₁	С
							Са	Mg	P	Fe			
173	1/210	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом.	8,31	13,12	37,63	303,0	149,62	70,82	234,96	1,73	54,8	0,18	0,96
219	1/50/20	Сырники из творога со сгущенным молоком.	10,84	8,97	17,14	193	140,7	18,34	156,88	0,38	36,9	0,04	0,33
Пр.	60	Хлеб ржаной	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15,0	63,6	1,86		0,07	0,8
Пр.	1/40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	0,84	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
338	1 шт.	Фрукты свежие (яблоки).	0,40	0,40	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2		0,03	10,0
382	1/200	Какао с молоком.	4,01	3,54	17,58	118,6	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	1,6
Итого :	1/680		23,87	22,79	112,71	655,92	321,32	144,36	483,64	2,64	91,7	0,31	12,09

Пятница
Обед
1 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				А	В ₁	С
							Са	Mg	P	Fe			
54	1/100	Салат из свеклы тушеной с яблоками.	1,31	5,16	12,1	100,1	34,4	19,7	37,15	1,72		0,02	8,56
102	1/300	Суп картофельный с бобовыми (горох).	7,2	6,5	19,9	178,1	51,3	42,7	105,8	2,5		0,3	7,0
250	1/100	Бефстроганов из мяса (говядина).	12,08	12,33	2,83	170,67	21,42	15,58	74,17	1,83		0,02	0,01
312	1/200	Пюре картофельное.	4,1	3,1	25,5	183,0	51,0	35,6	102,6	1,14	44,2	1,54	5,0
349	1/200	Компот из сухофруктов .	1,16	0,3	47,26	196,38	5,84	33,0	46,0	0,96		0,02	0,80
ПР.	1/40	Хлеб пшеничный.	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
ПР.	1/60	Хлеб ржаной.	3,36	0,66	24,64	137,94	13,8	15,0	63,6	1,86		0,07	
Итого :	1/1000		32,37	28,45	151,55	906,71	186,9 60	164,78	464,12	10,45	44,2	2,01	21,37

2 неделя месяца.

Понедельник.
Завтрак.
2 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C
204	1/180/20	Макаронные изделия отварные с сыром.	13,54	15,92	34,11	334,4	295,2	20,32	202,08	1,23	115,2	0,08	0,35
14	1/10	Масло сливочное крестьянское порциями.	0,1	7,2	0,13	65,72	2,4		23,0		40,0		
15	1/30	Сыр российский порциями	6,96	8,85		108,0	264,0	10,5	150,0	0,3	78,0	0,01	0,21
421	1/50	Сдоба обыкновенная	3,88	2,36	23,55	131,0	11,0	14,5	37,0	0,69	13,0	0,07	
Пр.	1/60	Хлеб ржаной	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15,0	63,6	1,86		0,07	4,0
ПР.	1/40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов.	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7		0,02	0,7
338	1 шт.	Фрукты свежие (яблоки).	0,40	0,40	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2		0,03	10,0
Итого :	1/690		29,04	35,33	107,11	865,24	601,8	75,52	471,88	7,66	131,0	0,25	14,56

Понедельник
Обед
2 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				А	В ₁	С
							Са	Mg	P	Fe			
71 <i>70</i>	1/100	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы).	0,35	0,05	0,85	5,0	11,5	7,0	12,0	0,3		0,05	1,75
88	1/300	Щи из свежей капусты с картофелем.	2,16	5,97	9,75	101,37	34,4	19,7	37,13	1,72		0,09	8,56
288	1/100/10	Филе птицы тушеное из отварного с маслом.	23,48	25,82	0,48	328	56,0	20,28	167,0	1,9	98,2	0,04	2,36
302	1/200	Каша рассыпчатая (гречневая).	11,46	8,12	51,52	325,0	19,76	181,8	271,9	6,08		0,28	
389	1/200	Сок фруктовый	1,0	0,2	20,2	86,6	34,0	8,0	14,0	2,8		0,02	4,0
Пр.	1/60	Хлеб ржаной	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15,0	63,6	1,86		0,07	4,0
Пр.	1/60 <i>40</i>	Хлеб ржаной <i>пшеничный</i>	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15,0	63,6	1,86		0,07	
Итого :	1/1010		37,61	36,2	105,74	935,43	209,9	118,78	431,13	10,16	142,4	1,85	21,67

Вторник
Завтрак
2 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				А	В ₁	С
							Са	Mg	P	Fe			
183	1/200/10	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	9,01	5,74	45,03	269	181,48	99,23	242,75	2,88	25,2	0,21	1,64
413	1/100	Пицца школьная, 2 вариант.	9,89	16,25	28,3	299,0	98,29	25,92	128,02	1,33	34,3	0,12	0,19
ПР.	1/30	Хлеб ржаной	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93		0,03	
ПР.	1/40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
14	1/10	Масло сливочное крестьянское порциями.	0,1	7,2	0,13	65,72	2,4		3,0		40,0		
382	1/200	Какао с молоком.	4,01	3,54	17,58	118,6	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	1,6
338	1 шт.	Фрукты свежие (яблоки).	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2		0,03	
Итого :	1/690		25,09	33,46	115,66	868,29	457,27	162,99	541,13	7,82	0,45	0,45	3,43

Вторник
Обед
2 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				А	В ₁	С
							Са	Mg	P	Fe			
112	1/300	Суп с макаронными изделиями.	3,08	3,33	18,84	130,93	35,44	28,58	69,33	1,2		0,11	7,3
226/330	1/100/30	Рыба отварная (минтай).	18.74	3.68	4.18	124.0	69.64	28.76	199.26	0,74	28.2	0,08	0,70
321	1/200	Капуста тушеная свежая	4,13	6,48	18,86	150,2	110,9	41,3	80,28	1,62		0,06	34,32
ПР.	1/40	Хлеб пшеничный	3,16	0,40	0,84	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
ПР.	1/30	Хлеб ржаной	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93		0,03	
338	1 шт.	Фрукты свежие (яблоки).	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2		0,03	
377	1/200/15	Чай с сахаром	0,13	0,02	15,2	62,0	14,2	2,4	4,4	0,36			2,83
Итого :	1/1023		31,32	14.64	82.54	676.62	262.28	130.74	430.87	7.49	28,2	0,35	45.15

Среда
Завтрак
2 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C
173	1/210	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом.	8,31	13,12	37,63	303	149,62	70,82	234,96	1,73	54,8	0,18	0,96
15	1/30	Сыр российский порциями .	6,96	8,85		108,0	264,0	10,5	150,0	0,3	78,0	0,01	0,21
14	1/10	Масло сливочное крестьянское порциями .	0,1	7,2	0,13	65,72	2,4		3,0		40,0		0,1
ПР.	1/30	Хлеб ржаной	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93		0,03	
ПР.	1/40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
342	1/200	Компот из свежих плодов (яблок).	0,66	0,09	32,01	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95		0,1	0,9
Итого :	1/620		20,87	30,07	103,91	753,81	446,3	107,16	427,96	4,35	172,8	0,36	2,17

Среда
Обед
2 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	C
52	1/100	Салат из свеклы отварной	1,31	5,16	12,1	100,1	34,4	19,7	37,15	1,72		0,02	8,56
108	1/300	Суп картофельный с клецками.	4,27	5,52	22,6	173,27	40,12	3,42	86,8	1,41	25,28	0,13	6,9
281/330	1/100/30	Биточки паровые	9,69	8,16	7,99	144,38	20,27	18,32	95,89	0,85	23,15	0,05	0,01
304	1/200	Рис отварной	4,89	7,23	48,89	280,15	3,48	25,34	82	0,7		0,03	
389	1/200	Сок фруктовый	1,0	0,2	20,2	86,6	34,0	8,0	14,0	2,8		0,02	4,0
ПР.	1/40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
ПР.	1/60	Хлеб ржаной	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15,0	63,6	1,86		0,07	
Итого :	1/1030		25,54	29,23	158,24	1028,56	140,23	108,57	416,29	9,26	48,35	0,22	16,71

Четверг
Завтрак
2 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C
210	1/58	Омлет натуральный	5,39	9,6	1,02	112	39,86	6,24	87,3	1,02	125,5	0,04	0,1
243	1/50/5	Сосиски отварные молочные со сливочным маслом (1 шт.)	5,55	15,55	0,25	164	18,5	10,0	81,0	0,9	20,0	0,09	
321	1/100	Капуста тушеная свежая	2,1	3,2	9,4	75,1	55,5	20,6	40,1	0,8		0,03	17,2
377	200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36			2,83
ПР.	1/60	Хлеб ржаной	3,36	0,66	24,64	137,94	13,8	15,0	63,6	1,86		0,07	
ПР.	1/40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
Итого :	1/535		19,69	29,61	69,83	644,56	151,06	67,44	275,2	5,38	145,5	0,27	20,13

Четверг
Обед
2 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C
71 <i>70</i>	1/100	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры).	1,1	0,2	3,8	22,0	14,0	20,0	26,0	0,9		0,06	17,5
101	1/300	Суп картофельный с крупой.	7,89	10,85	48,45	343	106,8	91,1	223,9	3,5		0,36	33,0
229	1/100/50	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай).	17,05	4,35	7,87	154,5	39,42	37,08	140,98	0,8	5,73	0,05	3,92
312	1/200	Пюре картофельное	4,1	3,1	25,5	183	51	35,6	102,6	1,14	44,2	1,54	5,0
ПР.	1/200	Напиток (соковый продукт)	1,0	0,2	20,2	86,6	34,0	8,0	14,0	2,8		0,02	4,0
ПР.	1/40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
ПР.	1/60	Хлеб ржаной	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15,0	63,6	1,86		0,07	
338	1 шт.	Фрукты свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2		0,03	10,0
Итого :	1/1150		32.36	18.71	160.51	1068.0	284.22	228.98	616.88	13.64	49.93	2.14	73.42

Пятница
Завтрак
2 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				А	В ₁	С
							Ca	Mg	P	Fe			
181	1/200/10	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром.	6,03	3,47	42,23	225	131,67	20,3	115,19	0,48	18,0	0,08	1,17
14	1/10	Масло сливочное крестьянское порциями	0,1	7,2	0,13	65,72	2,4		3,0		40,0		0,1
ПР.	1/40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
376	1/200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03
338	1 шт.	Фрукты свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2		0,03	10,0
15	30	Сыр российский порциями	6,96	8,85		107,49	264	10,5	150,0	0,3	78,0	0,01	0,21
ПР	30	Хлеб ржаной	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93		0,03	
Итого	1/535		14,33	25,33	129,56	806,24	187,37	42,9	230,59	4,6	129,0	1,12	11,3

Пятница
Обед
2 неделя

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				А	В ₁	С
							Са	Mg	P	Fe			
71 <i>70</i>	1/100	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы).	0,7	0,1	1,9	12,0	17,0	14,0	30,0	0,5		0,04	4,9
82	1/300	Борщ с капустой и картофелем.	2,17	5,82	13,13	124,62	59,73	31,38	65,6	1,47		0,06	12,82
290/331	1/100/50	Птица, тушеная в сметанном соусе с томатом (окорочка).	17,45	16,89	5,27	240,0	44,76	23,4	112,95	1,56	44,0	0,06	1,00
304	1/200	Рис отварной.	4,89	7,23	48,89	280,15	3,48	25,34	82	0,7		0,03	
421	1/50	Сдоба обыкновенная.	3,88	2,36	23,55	131,0	11,0	14,5	37,0	0,69	13,0	0,07	
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	
ПР	1/60	Хлеб ржаной	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15,0	63,6	1,86		0,07	
349	1/200	Компот из смеси сухофруктов.	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7		0,02	0,7
Итого :	1/1000		39,27	33,55	173,8	1152,03	191,45	154,28	449,39	7,92	57,0	0,93	19,42

Нач. отдела надзора М.И.Сорокина.
Зав столовой Г.Е.Гальвас.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
Во всех образовательных учреждениях. Москва 2011 г.