

Заведующий 

Заведующий Сидоркина С.В. /Сидоркина С.В./

с. Русские Шои

2022г.

1-я неделя

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин "С"	№ рец. Из сб. за 2004 год
				Б	Ж	У			
П Е Р В Ы Й Д Е Н Ь	Завтрак	Бутерброд с сыром	15\5\20	5,20	7,50	7,30	95,00	0,40	3,00
		Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	8,40	10,80	41,20	139,00	0,00	311,00
		Кофейный напиток	150	1,05	1,13	19,05	98,00	0,45	692,00
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,42	48		
		Всего за завтрак:	360	16,17	19,59	76,97	380(27,1%)		
	Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,75	3,30	13,35	99,00	6,90	139,00
		Тефтели мясные (гов.)	50	8,95	7,75	62,07	117,00	1,35	461,00
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5,10	9,15	39,83	150,00	0,00	332,00
		д/г капуста тушеная	30	0,61	1,13	3,73	24,00	0,00	534,00
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,40	0,00	23,60	93,00	0,38	639,00
		Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,50	66,00		
		Всего за обед:	540	22,48	22,08	177,08	549(39,2%)		
	Полдник	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,40	0,40	9,80	45,00	13,00	
		Печенье без начинки	30	1,88	2,95	18,6	89		
		Йогурт	150	4,8	3,75	6,3	78		648,00
		Всего за полдник:	275	7,08	7,10	34,70	212(15,1%)		
		Итого за первый день:	1175	45,73	48,77	288,75	1141(81,5%)		

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин "С"	№ рец. Из сб.за 2004 год
				Б	Ж	У			
В Т О Р О Й Д Е Н Ь	Завтрак	Яйца вареные	40	5,00	4,60	0,30	63,00	0,40	337,00
		Каша пшенная молочная с маслом	150	3,45	0,91	30,00	117,00	2,54	311,00
		Какао с молоком	150	3,68	3,75	24,40	143,00	0,98	693,00
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,62	48,00		
		Всего за завтрак:	360	13,71	9,46	64,32	371 (26,5%)		
	Обед	Щи со свежей капустой со сметаной	143/ 7	1,35/ 2,31	3,15/ 1,19	12,3/ 0,07	54/ 15	22,95/ 0,014	124,00
		Жаркое по-домашнему (говядина)	175	24,3	11,4	7	231	18,3	436
		д/г огурцы соленые	30	0,70	0,00	0,33	20,00		576,00
		Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,30	62,00	0,00	648,00
		Хлеб ржаной	20	0,98	0,75	9,20	44,00		
		Всего за обед:	525	29,79	16,49	40,20	426 (30,4%)		
	Полдник	Котлета морковная с молочным соусом	50/ 30	2,6/ 0,55	3,75/ 1,4	6,3/ 3,95	97/ 12	4,05/ 0,63	236/ 595
		Ряженка	150	4,5	3,75	6,3	75		648,00
		Всего за полдник:	230	7,65	8,9	16,55	184 (13,1%)		
	Итого за второй день:		1115	51,15	34,85	121,07	981 (70,1%)		

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин "С"	№ рец. Из сб.за 2004 год
				Б	Ж	У			
Т Р Е Т И Й Д Е Н Ь	Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	25.января	1,30	8,20	37,00	115,00		1,00
		Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная с маслом сливочным	150	1,70	5,00	7,80	168,00	1,78	311,00
		Чай с лимоном	150	0,23	0,00	11,40	45,00	2,10	686,00
		Хлеб пшеничный	25	1,58	0,20	9,62	48,00		
		Всего за завтрак:	350	4,81	13,40	65,82	376 (26,9%)		
	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,74	1,50	12,60	72,00	9,90	140,00
		Плов из курицы (цыплята)	150	8,90	14,60	20,40	173,00	2,50	492,00
		д/г Свекла тушеная	30	0,90	2,50	6,00	62,00	2,90	536,00
		Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,30	0,00	20,60	106,00	0,00	638,00
		Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	9,20	44,00		
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48,00		
		Всего за обед:	520	14,34	18,96	78,52	505 (36,1%)		
	Полдник	Пряники	50	2,4	1,4	38,8	109	0	
		Фрукты свежие (яблоко)	95	0,40	0,40	9,80	45,00	13,00	
		Кефир	150	4,50	3,75	6,00	75,00	0,13	648,00
		Всего за полдник:	295	7,3	5,55	54,6	229 (16,4%)		
	Итого за третий день:		1165	26,45	37,91	198,94	1110 (79,3%)		

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витам ин "С"	№ рец. Из сб.за 2004 год
				Б	Ж	У			
Ч Е Т В Е Р Т Ы Й Д Е Н Ь	Завтрак	Бутерброд с сыром	15\5\25	5,20	7,50	7,30	95,00	0,40	3,00
		Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,20	4,70	14,80	85,00	0,96	160,00
		Кофейный напиток с молоком	150	1,88	2,70	21,50	114,00	0,45	692,00
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,42	48,00		
		Всего за завтрак:	360	12,80	15,06	53,02	342 (24,4%)		
	Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	143/ 7	1,72\ 2,31	3,21/ 1	10,68/ 0,07	101/ 15	0,96	134
		Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,40	6,05	19,00	95,00	24,80	203,00
		Печень по-строгановски	50	3,40	3,40	0,95	49,00	71,00	431,00
		д/г зеленый горошек консервированный	25	0,75	0,05	1,57	18,00	5,25	515,00
		Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,20	0,00	26,90	107,00	3,90	631,00
		Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,50	66,00		
		Всего за обед:	525	11,05	11,06	92,72	451 (32,2%)		
	Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	50/ 10	8,15/ 0,3	3,72	10,2\ 4,95	91\26	0,77/ 0,02	358
		Йогурт	150	4,8	3,75	6,3	78		648
		Всего за полдник:	210	13,25	7,47	21,45	195 (13,9%)		

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин "С"	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
П Я Т 6 И Д Е Н ь	Завтрак	Яйца вареные	40	5,00	4,60	0,30	63,00	0,40	337,00
		Каша манная молочная с маслом	150	2,20	6,10	15,00	86,00		311,00
		Какао с молоком сгущенным	150	2,80	3,00	19,10	81,00	0,30	694,00
		Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,27	36,00		
		Всего за завтрак:	355	36,34	13,82	41,67	266(20,1%)		
	Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,80	2,70	12,06	81,00	16,20	132,00
		Гуляш (говядина)	50	3,45	1,65	1,00	66,00	3,10	437,00
		Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,10	9,15	32,25	150,00		332,00
		д\г кукуруза консервированная	30	1,10	0,00	0,60	14,00	4,80	515,00
		Чай с сахаром	150	0,00	0,00	30,60	89,00	0,00	648,00
		Хлеб ржаной	35	3,67	0,75	34,50	71,00	0,00	
		Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,55	48,00	0,00	
		Всего за обед:	565	18,60	19,39	130,20	519(37,1%)		
	Полдник	Булочка "Веснушка"	50	3,8	3,1	18,2	91		766
		Фрукты свежие (яблоко)	95	0,4	0,4	9,8	45	13	
		Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	92	1,95	697
		Всего за полдник:	300	8,4	8,3	35,05	228(16,3%)		
	Итого за пятый день:		1220	63,34	41,51	206,92	1013(72,4%)		

2 я н е д е л я									
	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин "С"	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
ШЕСТОЙ ДЕНЬ	Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	10\15	1,30	8,20	37,00	115,00		2,00
		Каша рисовая молочная с маслом	150	7,56	9,78	16,13	84,00	0,58	311,00
		Кофейный напиток	150	1,88	2,70	21,50	98,00	0,45	692,00
		Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,42	48		
		Всего за завтрак:	350	12,26	20,84	84,05	345(24,6%)		
	Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	150	4,68	3,30	10,74	97,00	1,53	137,00
		Рыба отварная (минтай)	50	9,70	0,50	0,00	44,00	1,40	369,00
		Гречка отварная с маслом сливочным	110	5,60	7,20	27,45	154,00		508,00
		д/г свекла тушеная	30	0,90	2,50	6,00	62,00	2,90	536,00
		Сок натуральный (нектар)	150	0,75	0	14	89	5,3	707
		Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44		
		Всего за обед:	510	22,61	13,70	67,39	490(35,0%)		
	Полдник	Запеканка рисовая с творогом	50	27,00	5,30	16,00	105,00	0,14	315,00
		с соусом молочным	30	0,55	1,40	3,95	12,00	0,63	595,00
		Кефир	150	4,5	3,75	6	75	0	648
		Всего за полдник:	230	32,05	10,45	25,95	192(13,7%)		
	Итого за шестой день:		1090	66,92	44,99	177,39	1027(73,4%)		

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин "С"	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
С Е Д Ь М О Й Д Е Н Ь	Завтрак	Бутерброд с сыром	15\5\20	5,20	7,50	7,30	95,00	0,40	3,00
		Каша пшеничная с маслом	150	2,20	4,40	13,70	104,00	1,69	311,00
		Какао с молоком	150	3,68	3,75	24,40	143,00	0,98	693,00
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,62	48,00		
		Всего за завтрак:	360	12,66	15,85	55,02	390(27,9%)		
	Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,75	3,30	13,35	111,00	6,90	139,00
		Тефтели мясные (говядина)	50	8,95	7,75	6,20	117,00	1,35	461,00
		Капуста тушеная с маслом сливочным	110	2,44	2,26	5,46	69,00	11,30	214,00
		д/г огурцы соленые	30	0,70	0,00	0,33	20,00		576,00
		Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,30	0,00	20,60	106,00		638,00
		Хлеб ржаной	20	0,38	0,20	9,20	44,00		
		Всего за обед:	510	16,52	13,51	55,14	467(33,4%)		
	Полдник	Оладьи	30	1,98	3,34	11,33	66,00	0,03	733
		с молоком сгущенным	15	0,30	3,75	4,95	58,00	0,02	
		Фрукты свежие (яблоко)	95	0,40	0,40	9,80	45,00	13	
		Чай с сахаром	150	0,15	0	11,3	62		648
		Всего за полдник:	290	2,83	7,49	37,38	231(16,5%)		
	Итого за седьмой день:		1160	32,01	36,85	147,54	1088(77,7%)		

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин "С"	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
В О С Ь М О Й Д Е Н Ь	Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	10\15	1,30	8,20	37,00	115,00		3,00
		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,45	0,91	30,00	108,00	2,54	311,00
		Чай с лимоном	150	0,23	0,00	11,40	45,00	2,10	686,00
		Хлеб пшеничный	25	1,58	0,20	9,62	60,00		
		Всего за завтрак:	350	6,56	9,31	88,02	328(23,4%)		
	Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (минтай)	150	7,2	3,6	9,3	88	11,6	142
		Котлеты рубленые (говядина)	50	7,9	7,2	8	117		451
		Рис отварной с маслом сливочным	110	1,80	3,00	19,20	157,00		330,00
		д\г кукуруза консервированная	25	1,10	0,00	0,60	14,00	4,80	515,00
		Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,20	0,00	26,90	107,00		638,00
		Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	9,20	44,00		
		Всего за обед:	510	19,18	14,00	73,20	527(37,6%)		
	Полдник	Яйца вареные	40	5	4,6	0,3	63		337
		Ряженка	150	4,5	3,75	6,3	75		648
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48		
		Всего за полдник:	210	10	8,55	16,22	186(13,7%)		
	Итого за восьмой день:		1070	35,87	31,86	177,44	1041(74,4%)		

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины "С"	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
Д Е В Я Т Ы Й Д Е Н Ь	Завтрак	Бутерброд с сыром	5\25	5,20	7,50	7,30	95,00	0,40	3,00
		Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная с маслом сливочным	150	1,70	5,00	7,50	101,00	1,78	311,00
		Кофейный напиток с молоком	150	1,88	2,7	21,5	114	0,45	692,00
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,42	48,00		
		Всего за завтрак:	350	10,30	15,36	45,72	358 (25,6%)		
	Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	143\7	1,05\2,31	2,1\1,19	3,45\0,07	64\22		110,00
		Печень, тушеная в соусе (говядина)	50	12,80	7,25	2,25	101,00	7,10	408,00
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	6,80	12,20	45,60	125,00	1,60	332,00
		д/г зеленый горошек консервированный	30	0,75	0,05	1,57	18,00	5,25	
		Сок натуральный (нектар)	150	1,00	0,00	18,20	90,00	4,00	707,00
		Хлеб ржаной	20	0,38	0,20	9,20	44,00		
		Всего за обед:	510	21,73	22,99	80,34	464(33,1%)		
	Полдник	пирожки с повидлом	50	3,9	1,2	46,1	110,00	0,1	738
		Фрукты свежие (яблоко)	95	0,4	0,4	9,8	45	13,00	
		Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	92	1,95	697,00
		Всего за полдник:	295	8,2	6,4	62,95	247(17,6%)		
	Итого за девятый день:		1155	40,23	44,75	189,04	1069(76,4%)		

	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины "С"	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	Завтрак	Бутерброд с маслом	10\15	1,30	8,20	37,00	115,00		1,00
		Каша манная молочная с маслом	150	2,20	6,10	15,00	101,00	13,00	311,00
		Чай с молоком	150	0,45	0,45	13,00	65,00	0,45	705,00
		Хлеб пшеничный	25	1,58	0,20	9,62	48,00		
		Всего за завтрак:	350	5,53	14,95	74,62	329(23,5%)		
	Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,80	2,70	12,06	81,00	16,20	132,00
		Биточки рубленые куриные	50	7,90	7,20	8,00	127,00	0,00	498,00
		Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,40	6,05	19,00	95,00	24,80	203,00
		д/г свекла тушеная	30	0,90	2,50	6,00	62,00	5,30	214,00
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,40	0,00	23,60	93,00	0,38	639,00
		Хлеб ржаной	20	0,38	0,2	9,2	44		
		Всего за обед:	520	13,78	18,65	77,86	502(35,9%)		
	Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	55	7	5,65	7,05	115,00	0,11	355
		Йогурт	150	4,8	3,75	6,3	78		648
		Всего за полдник:	205	11,8	9,4	13,35	193(13,8%)		
	Итого за десятый день:		1075	31,11	43,00	165,83	1024(73,2%)		