



меню овз (кро, нувр) 2 смена полдник 77-55

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
<b>понедельник</b>												
<b>полдник</b>												
масло сливочное порционное	20	0,0	15,0	0,0	132,0	3,0	6,0	5,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Сыр порциями	30	7,0	9,0	0,0	108,0	246,0	35,0	300,0	0,0	0,0	0,0	23/97
каша рисовая с маслом	250/10	7,0	12,0	42,0	304,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35.01ттк
<b>итого</b>	<b>567</b>	<b>18,0</b>	<b>38,0</b>	<b>83,0</b>	<b>739,0</b>	<b>872,0</b>	<b>350,0</b>	<b>483,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>полдник</b>												
яйцо вареное	1 шт(40)	5,00	5,00	0,00	63,00	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	64/96
бутерброд горячий с сыром	25/5/30	8,00	12,00	16,00	210,00	299,0	59,0	256,0	1,0	0,0	0,0	44661,00
каша ячневая с маслом	250/10	13,00	16,00	50,00	345,00	458,00	296,00	197,00	1,00	0,00	0,00	257/96
Какао на молоке	200	4,0	4,0	26,0	141,0	51,0	214,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.00
<b>итого</b>	<b>585</b>	<b>32,00</b>	<b>38,00</b>	<b>105,00</b>	<b>828,00</b>	<b>940,0</b>	<b>650,0</b>	<b>602,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>полдник</b>												
бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	0,0	15,0	0,0	132,0	3,0	6,0	5,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Каша пшеничная с маслом	250/10	9,0	13,0	47,0	319,0	456,0	292,0	170,0	2,0	0,0	0,0	627/96
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.00
<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>14,0</b>	<b>31,0</b>	<b>83,0</b>	<b>634,0</b>	<b>562,0</b>	<b>397,0</b>	<b>239,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>полдник</b>												
Сыр порциями	30	7,00	9,00	0,00	108,00	246,00	35,00	300,00	0,00	0,00	0,00	23/97
масло сливочное порционное	20	0,0	15,0	0,0	132,0	3,0	6,0	5,0	0,0	0,0	0,0	22/97
каша манная	250	11,0	4,0	40,0	227,0	454,0	243,0	170,0	1,0	0,0	0,0	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22/97
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.00
<b>итого</b>	<b>535</b>	<b>22,00</b>	<b>39,00</b>	<b>83,00</b>	<b>697,00</b>	<b>809,0</b>	<b>408,0</b>	<b>544,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>полдник</b>												
запеканка творожная	150	24,0	14,0	23,0	325,0	74,0	196,0	232,0	1,0	0,0	1,0	634.02
молоко сгущенное	30	2,0	3,0	17,0	98,0	39,0	110,0	92,0	0,0	0,0	0,0	201
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.00
<b>итого</b>	<b>412</b>	<b>28,0</b>	<b>18,0</b>	<b>68,0</b>	<b>549,0</b>	<b>192,0</b>	<b>356,0</b>	<b>333,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>полдник</b>												
Каша овсяная с маслом	200/10	10,0	14,0	44,0	344,0	461,0	352,0	182,0	2,0	0,0	0,0	262/96
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01ттк
<b>итого</b>	<b>460</b>	<b>14,0</b>	<b>16,0</b>	<b>85,0</b>	<b>539,0</b>	<b>625,0</b>	<b>427,0</b>	<b>195,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>3986,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>664,3</b>							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептур
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
<b>2 неделя</b>												
<b>понедельник</b>												
<b>полдник</b>												
бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	10,00	23,00	14,00	306,00	411,0	61,0	309,0	0,0	0,0	0,0	6/4
Каша пшеничная с маслом	200/10	9,0	13,0	47,0	319,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
Какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,0	214,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,00
<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>25,0</b>	<b>41,0</b>	<b>100,0</b>	<b>835,0</b>	<b>999,0</b>	<b>534,0</b>	<b>601,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>полдник</b>												
масло сливочное порционное	20	0,0	15,0	0,0	132,0	3,0	6,0	5,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Сыр порциями	30	7,0	9,0	0,0	108,0	246,0	35,0	300,0	0,0	0,0	0,0	23/97
каша ячневая	200	7,0	4,0	40,0	224,0	359,00	144,00	121,00	0,00	0,00	1,00	257/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,00
<b>итого</b>	<b>492</b>	<b>16,0</b>	<b>37,0</b>	<b>68,0</b>	<b>665,0</b>	<b>689,0</b>	<b>236,0</b>	<b>435,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>полдник</b>												
бутерброд горячий с сыром	25/5/30	8,0	12,0	16,0	210,0	299,0	59,0	256,0	1,0	0,0	0,0	64/94
яйцо вареное	1шт(40)	5,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	10/4
каша дружба	250	8,0	4,0	44,0	248,0	456,0	260,0	166,0	1,0	0,0	0,0	311/4
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
яблоки печеные	75	0,0	0,0	10,0	76,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	617
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,00
<b>итого</b>	<b>660</b>	<b>23,0</b>	<b>30,0</b>	<b>98,0</b>	<b>798,0</b>	<b>890,0</b>	<b>426,0</b>	<b>453,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>полдник</b>												
масло сливочное порционное	20	0,0	15,0	0,0	132,0	3,0	6,0	5,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Сыр порциями	30	7,0	9,0	0,0	108,0	246,0	35,0	300,0	0,0	0,0	0,0	23/97
каша рисовая с маслом	250/10	7,0	12,0	42,0	304,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,00
<b>итого</b>	<b>535</b>	<b>18,0</b>	<b>39,0</b>	<b>85,0</b>	<b>699,0</b>	<b>812,0</b>	<b>398,0</b>	<b>539,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>полдник</b>												
запеканка творожная	150	24,0	14,0	23,0	325,0	74,0	196,0	232,0	1,0	0,0	1,0	634,02
молоко сгущенное	30	2,0	3,0	17,0	98,0	39,0	110,0	92,0	0,0	0,0	0,0	201
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35,00
<b>итого</b>	<b>405</b>	<b>28,0</b>	<b>18,0</b>	<b>68,0</b>	<b>549,0</b>	<b>192,0</b>	<b>356,0</b>	<b>333,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>полдник</b>												
бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	10,0	23,0	14,0	306,0	411,0	61,0	309,0	0,0	0,0	0,0	6/4
каша манная с маслом	250/10	11,0	12,0	40,0	302,0	455,0	245,0	171,0	1,0	0,0	0,0	262/96
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35,01ттк
<b>итого</b>	<b>592</b>	<b>25,0</b>	<b>37,0</b>	<b>95,0</b>	<b>803,0</b>	<b>1030,0</b>	<b>381,0</b>	<b>493,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>4349,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>724,8</b>							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

главный технолог

*Исупова*

Исупова Л.И.