

Комбинат общественного питания № 10, г. Свердловск, ул. Коммунальная, 10

№ 10

1166700057556

Энергетическая ценность

1166700057556

№ 10

рецептур

7

ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с	200	13,37	13	48,61	342,9	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
Итого за Завтрак		520	14,77	14	82,74	505,9	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1 027,60
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		705	28,7	25	118,69	788,5	
Итого за день		1225	43,47	39	201,43	1294,4	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1027,6
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1126
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	4,33	23,9	814
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		500	18,2	20	78,56	537,3	
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	5	8,45	87,5	1 048
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	90	20,68	35	1,1	340,9	1 237
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Капуста тушеная	80	2,11	3	9,98	74,4	999
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		700	24,12	25	70,85	606,8	
Итого за день		1 200	44,17	46	148,81	1204,3	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	150	15,12	17	4,89	228,9	891
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	810
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		500	22,56	23	46,99	483,6	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028
	Картофель отварной	150	0,45	1	3,64	224,7	518
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4,5	5,64	63,9	1 029
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Обед		725	23,95	25,5	69,63	812,7	
Итого за день		1 225	46,17	47	114,74	1275	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикасе из мяса птицы со сметанным	90	15,6	5	3,23	119	1 296
	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Огурцы соленые	40	0,32		0,68	5,2	1 006
Итого за Завтрак		530	24,04	15	68,38	500	
Обед	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Запеканка картофельная с мясом.	240	19,06	26,66	52,93	483	1 100
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Салат из отварной свеклы с яблоком	60	0,49	4	5,16	59,1	14 612,26
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		760	29,38	35,66	123,38	885,2	
Итого за день		1 210	48,66	44	178,53	1265,1	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,31	7	29,76	209	1 111
	Оладьи	55	4,67	7	21,85	195,8	1 437,01
	Молоко сгущенное	25	1,98	2	11,93	80,3	902
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Итого за Завтрак	500	13,05	16	78,7	564,9	
Обед	Суп -лапша	200	3,54	4	13,94	80,64	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Мясо "Пикантное"	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	0,7	2	3,96	37,4	818
	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2	912
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	705	28,22	24	95,5	689,24	
Итого за день		1 205	41	40	174	1 254	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	24,02	316,7	1 073
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		500	27,47	18	74	596,6	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Бигус с мясным фаршем	260	21,93	22	12,33	329,3	1 739
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный	25	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		715	30,74	30	59,31	622,6	
Итого за день		1215	58,21	48	133,31	1219,2	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	30	0,69	1	5,6	30,7	1 163
	Печень по-строгановски	75	9,45	8	1,95	105	1 076
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4	37,87	180	516
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Маффин ванильный	60	6,21	4	24	159,5	450,05
Итого за Завтрак		515	24,83	18	89,99	585,9	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Плов с мясом птицы	260	15,09	14	46,48	371,4	1 020
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		700	20,88	18	108,93	677,2	
Итого за день		1 215	43,73	39	208,72	1377,4	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Хлеб пшеничный	20	3,21	1	16,05	85,2	897
	Икра овощная свекольная	40	0,41	2	2,77	33,3	520
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Завтрак		520	22,09	22	80,69	609,8	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4	10,03	82,9	1 021,13
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным	90	15,6	5	3,23	119	1 296
	Пюре гороховое	155	16,08	6	40,33	273	857
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		700	39,84	18	106,17	738,4	
Итого за день		1 220	62	40	187	1 348	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,09	5	4,93	110,1	1 197
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
Итого за Завтрак		520	10,89	11	58,43	420,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Гуляш из мяса свинины	90	8,42	6	8,89	118,8	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		705	28,42	18	131,98	827	
Итого за день		1 215	41,6	32	198,74	1330,6	
Итого за период		12 070	508	485	1965,43	13450,3	
Среднее значение за период		1 207	50,8	48,5	196,5	1345	

Составил _____ Субботина Елена Н

Утвердил _____