

Примерное цикличное меню

Рацион: техникум

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салаты															
67	(24) Винегрет овощной(капуста,огурцы к)	100	1	10	8	127	0,03		5,9		2,74	28	38	17	1
Итого за Салаты			1	10	8	127						28	38	17	1
горяч.															
102	(43) Суп гороховый с курой	250/15	10	6	20	176	0,22		5,9			35	117	38	2
268	(411) Биточки из говядины	50	8	4	8	106	0,08		0,25	4,30	0,80	21	93	15	1
171	(38) каша гречневая рассыпчатая	200/10	12	11	59	392	1,02					24	285	190	6
182	(8) Каша молочная пшениная	200/10	9	13	46	338	0,119	0,034		20		134	212	58	2
350	(74) кисель	200			10	38									
Итого за горяч.			39	34	143	1050						214	707	301	11
Выпечка															
20	(20) Хлеб Рябинушка	33	3		16	78	0,17	0,45		0,07	3,29	8	29	11	1
19	(19) Хлеб Дарницкий	30	2		10	54	0,03				0,21	11	47	14	1
420	(70) Сосиска,запеч.в тесте	110	12	20	30	350						34	147	20	2
Итого за Выпечка			17	20	56	482						53	223	45	4
Итого за день			57	64	207	1659						295	968	363	16



Подписано
цифровой
подписью:
Гриценко Н.В.
Дата: 2021.11.19
09:55:19 +05'00'

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: техникум

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салаты															
45	(2) Салат из белокач.капусты	100	2	5	9	89	0,02	0,00	6,95	12	0,18	49	31	17	1
Итого за Салаты			2	5	9	89						49	31	17	1
горяч.															
96	(172) Рассольник Ленинградский с курой	250/15	5	6	17	146	0,10		2,54			28	100	28	1
255	(383) Печень по-строгановски	75/50	20	18	9	279	0,04		0,17	22,4		36	359	22	8
312	(189) Картофельное пюре	200	4	7	30	203	0,2		12			65	132	45	2
210	(9) Омлет натуральный	100	11	14	2	172			5,6			80	174	13	2
348	(14) Компот из кураги	200/15			26	101	0,02		10	0,01	0,2	3	2	1	
Итого за горяч.			40	45	84	901						212	767	109	13
Выпечка															
425	(276) Булочка Дорожная	100	7	15	57	392						17	64	11	1
19	(19) Хлеб Дарницкий	30	2		10	54						11	47	14	1
20	(20) Хлеб Рябинушка	33	3		16	78						8	29	11	1
Итого за Выпечка			12	15	83	524						36	140	36	3
Итого за день			54	65	178	1514						297	938	162	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: техникум

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салаты															
44	(48) салат винегрет с зеленым горошком	100	1	10	8	129						24	44	18	1
Итого за Салаты			1	10	8	129						24	44	18	1
горяч.															
88	(33) Ши из свежей капусты с картофелем ,птицей	250/15	5	6	9	111	90,3		12			47	78	25	1
	(518) Сметана 10г	10		3		29						9	6	1	
228	(594) Горбуша.припущ.в молоке	75	1	6	3	66						46	33	6	
Итого за горяч.			6	15	12	206						102	117	32	1
Гарниры															
171	(89) Рис отварной	200/10	5	9	51	312	0,03			2,7	0,6	29	114	37	1
Итого за Гарниры			5	9	51	312						29	114	37	1
Напитки															
376	(13) Чай с сахаром	200			14	53									
15	(15) Сок	200	1		20	92						14	14	8	3
Итого за Напитки			1		34	145						14	14	8	3
Выпечка															
30	(90) Пирожок печ. с картофелем	75	6	6	34	219						35	80	16	1
19	(19) Хлеб Дарницкий	30	2		10	54						11	47	14	1
20	(20) Хлеб Рябинушка	33	3		16	78						8	29	11	1
Итого за Выпечка			11	6	60	351						54	156	41	3
Итого за день			24	40	165	1143						223	445	136	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: техникум

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салаты															
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1	6	9	98						21	41	20	1
Итого за Салаты			1	6	9	98						21	41	20	1
горяч.															
82	(58) Борщ с карт.кап.птицей	250/15	5	6	13	123	1,04		16,95	0,07		47	81	28	1
	(518) Сметана 10г	10		3		29						9	6	1	
251	(137) Поджарка(говяд)	50/15	16	10	3	162	1,02		0,12			28	179	25	2
306	(132) Бобовые отварные с маслом слив.	200/10	22	10	49	376	0,59		10,11	0,03	0,53	92	220	85	7
296	(605) Пудинг из творога 75г	75	9	13	12	202	1,09		4,74	0,35		96	137	15	1
376	(13) Чай с сахаром	200/15			15	57									
Итого за горяч.			52	42	92	949						272	623	154	11
Выпечка															
410	(17) Ватрушка с повидлом	75	5	2	49	237						13	49	10	1
19	(19) Хлеб Дарницкий	30	2		10	54						11	47	14	1
20	(20) Хлеб Рябинушка	33	3		16	78						8	29	11	1
Итого за Выпечка			10	2	75	369						32	125	35	3
Итого за день			63	50	176	1416						325	789	209	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: техникум

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салаты															
53	(580) Салат из свеклы с зел. горошком	100	2	4	8	77	0,09		3,33			35	48	21	1
Итого за Салаты			2	4	8	77						35	48	21	1
горяч.															
99	(101) суп из овощей с курой	250/15	6	6	11	121	0,10	0,08	0,36	2,5		36	84	26	1
	(518) Сметана 10г	10		3		29						9	6	1	
234	(521) Котлеты рыбные(горбуша)	75	2	5	12	101	0,08		0,17	3,6		16	23	9	1
203	(10) Макароны отварные	200	7	9	47	296	0,10	0,03		22,19	1,21	21	61	11	1
182	(619) Каша молочная гречневая с маслом	200/10	9	13	42	321						129	238	114	3
Итого за горяч.			24	36	112	868						211	412	161	6
Напитки															
376	(13) Чай с сахаром	200			14	53									
15	(15) Сок	200	1		20	92						14	14	8	3
Итого за Напитки			1		34	145						14	14	8	3
Выпечка															
425	(276) Булочка Дорожная	100	7	15	57	392	0,06		0,04	8	3,28	17	64	11	1
20	(20) Хлеб Рябинушка	33	3		16	78						8	29	11	1
19	(19) Хлеб Дарницкий	30	2		10	54						11	47	14	1
Итого за Выпечка			12	15	83	524						36	140	36	3
Итого за день			39	55	237	1614						296	614	226	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: техникум

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салаты															
	(606) Салат из овощей(капуста,огур,помид)	100	1	10	2	104						28	17	8	
Итого за Салаты			1	10	2	104						28	17	8	
горяч.															
97	(187) Суп картофельный	250	3	5	20	142						29	78	32	1
241	(7) Мясо отварное говядина	50	16	3		89						21	169	21	2
312	(189) Картофельное пюре	200	4	7	30	203						65	132	45	2
219	(25) Сырники из творога	75	11	15	16	241						108	160	18	1
	(387) Молоко сгущенное	10													
151	(396) Котлета морковная со сметаной	75/20	3	13	17	199						75	72	36	1
Итого за горяч.			37	43	83	874						298	611	152	7
Напитки															
350	(74) кисель	200			10	38									
Итого за Напитки					10	38									
Выпечка															
415	(84) крендель с сахаром	100	7	16	70	454						18	69	11	1
20	(20) Хлеб Рябинушка	33	3		16	78						8	29	11	1
19	(19) Хлеб Дарницкий	30	2		10	54						11	47	14	1
Итого за Выпечка			12	16	96	586						37	145	36	3
Итого за день			50	69	191	1602						363	773	196	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: техникум

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салаты															
41	Салат картоф.с.морковью и зел горошком	100	3	7	10	118						29	67	25	1
Итого за Салаты			3	7	10	118						29	67	25	1
горяч.															
82	(58) Борщ с карт.кап.птицей	250/15	5	6	13	123						47	81	28	1
260	(123) Гуляш	50/50	16	6	6	145	0,34		1,07	0,04	0,33	26	178	25	2
143	(516) Рагу овощное	150	3	7	19	154	0,08		0,57			48	78	35	1
210	(9) Омлет натуральный	105	11	14	2	180						84	182	14	2
Итого за горяч.			35	33	40	602						205	517	102	6
Напитки															
348	(330) Компот из изюма	200			15	57									
Итого за Напитки					15	57									
Выпечка															
420	(70) Сосиска.запеч.в тесте	110	12	20	30	350						34	147	20	2
19	(19) Хлеб Дарницкий	30	2		10	54						11	47	14	1
20	(20) Хлеб Рябинушка	33	3		16	78						8	29	11	1
Итого за Выпечка			17	20	56	482						53	223	45	4
Итого за день			55	60	121	1259						287	807	172	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: техникум

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салаты															
49	(585) Салат витаминный	100	2	6	10	101						38	40	18	1
Итого за Салаты			2	6	10	101						38	40	18	1
горяч.															
88	(33) Щи из свежей капусты с картофелем ,птицей	250/15	5	6	9	111						47	78	25	1
	(518) Сметана 10г	10		3		29						9	6	1	
266	(139) Бифштекс рубленый	53	13	7		121						9	142	17	1
203	(10) Макароны отварные	200	7	9	47	296						21	61	11	1
153	(427) Котлета свекольная со сметаной	75/20	3	13	19	210						64	66	25	2
Итого за горяч.			28	38	75	767						150	353	79	5
Напитки															
348	(330) Компот из изюма	200			15	57									
15	(15) Сок	200	1		20	92						14	14	8	3
Итого за Напитки			1		35	149						14	14	8	3
Выпечка															
410	(149) Ватрушка с творогом	75	8	8	33	237	0,26		47	97	13	47	97	13	1
19	(19) Хлеб Дарницкий	30	2		10	54						11	47	14	1
20	(20) Хлеб Рябиனுшка	33	3		16	78						8	29	11	1
Итого за Выпечка			13	8	59	369						66	173	38	3
Итого за день			44	52	179	1386						268	580	143	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: техникум

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салаты															
67	(24) Винегрет овошной(капуста,огурцы к)	100	1	10	8	127						28	38	17	1
Итого за Салаты			1	10	8	127						28	38	17	1
горяч.															
95	(183) Рассольник Домашний с курой	250/15	6	6	15	137						29	92	29	1
279	(166) Тефтели(60/50)	50/50	8	9	7	144	0,024		1,7	0,018	2,1	26	92	15	1
204	(69) Макароны отварные с сыром	150	8	12	38	296						112	104	14	1
163	(492) Морковно-творожная запеканка	100	8	12	19	219						111	138	36	1
	(387) Молоко сгущенное	10													
Итого за горяч.			30	39	79	796						278	426	94	4
Напитки															
376	(13) Чай с сахаром	200/15			15	57									
Итого за Напитки					15	57									
Выпечка															
429	(638) Булочка Веснушка	100	8	7	56	319						18	74	13	1
20	(20) Хлеб Рябинушка	33	3		16	78						8	29	11	1
19	(19) Хлеб Дарницкий	30	2		10	54						11	47	14	1
Итого за Выпечка			13	7	82	451						37	150	38	3
Итого за день			44	56	184	1431						343	614	149	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: техникум

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Салаты															
	(596) Салат из бел.капусты с огурцом	100	1	10	9	132						45	30	16	1
Итого за Салаты			1	10	9	132						45	30	16	1
горяч.															
99	(101) суп из овощей с курой	250/10	5	6	11	119						36	83	25	1
266	(139) Бифштекс рубленый	53	13	7		121						9	142	17	1
306	(132) Бобовые отварные с маслом слив.	200/10	22	10	49	376						92	220	85	7
182	(391) Каша молочн.рисовая(вязкая) с маслом	200/10	3	11	11	156	0,08		0,52	0,07	0,58	124	93	14	
210	(9) Омлет натуральный	105	11	14	2	180	0,16			0,3	2	84	182	14	2
Итого за горяч.			54	48	73	952						345	720	155	11
Напитки															
350	(74) кисель	200			10	38									
15	(15) Сок	200	1		20	92						14	14	8	3
Итого за Напитки			1		30	130						14	14	8	3
Выпечка															
409	(16) Пирожок печеный с капустой	75	6	7	31	209						35	71	14	1
20	(20) Хлеб Рябиனுшка	33	3		16	78						8	29	11	1
19	(19) Хлеб Дарницкий	30	2		10	54						11	47	14	1
Итого за Выпечка			11	7	57	341						54	147	39	3
Итого за день			67	65	169	1555						458	911	218	18