

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Столовая РКОТ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порциями	30	7	8		96	42
	Каша рисовая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/10	5	10	49	312	411
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	27	139	1 024
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
	Итого за Завтрак	490	18	21	100	665	
Обед	Кура вареная	25	5	4		31	8
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	221
	Плов с говядиной тушеной	50/200	13	18	53	421	642,01
	Чай с сахаром	200			15	62	1 009
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
	Хлеб пшеничный (кус)	30	2		14	71	4
Итого за Обед	805	29	29	124	841		
Итого за день	1 295	47	50	224	1506		

(лист 2)

Рацион: Столовая РКОТ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порциями	20	5	5		64	42
	Каша рисовая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/10	5	10	49	312	411
	Какао на сгущенном молоке	200	6	6	20	158	1 026
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
	Итого за Завтрак	480	20	22	93	652	
Обед	Кура вареная	25	5	4		31	8
	Щи из капусты свежей и картофелем	250	7	4	9	97	120
	Котлета куриная	100	17	9	16	215	499
	Пюре картофельное	200	5	7	27	194	472
	Чай с сахаром	200			15	62	1 009
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
	Итого за Обед	875	41	26	113	820	
Итого за день	1 355	61	48	206	1472		



Рацион: Столовая РКОТ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Залежанка из творога	100/20	21	13	29	322	229
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200			9	27	92
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
	Итого за Завтрак	370	25	14	62	467	
Обед	Кура вареная	25	5	4		31	8
	Рассольник ленинградский	250	2	5	10	121	208
	Печень по-строгановски	50/50	14	10	7	175	387
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8	53	338	744
	Напиток из варенья	200			12	51	1 045
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
Итого за Обед	875	39	29	126	922		
Итого за день	1 245	64	43	188	1389		

(лист 4)

Рацион: Столовая РКОТ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное(порциями)	15		11		112	5
	Каша манная на сгущенном молоке	200	6	10	47	311	417
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	27	139	1 024
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
	Итого за Завтрак	465	12	24	98	680	
Обед	Кура вареная	25	5	4		31	8
	Суп картофельный	250	3	3	20	118	215
	Котлеты или биточки рыбные	60	9	1	8	71	7 005
	Макароны отварные	150	6	4	36	208	442
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80	588
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
Итого за Обед	785	30	14	130	729		
Итого за день	1 250	42	38	228	1409		



Рацион: Столовая РКОТ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порциями	20	5	5		64	42
	Омлет натуральный, запеченный	110	11	17	2	218	284
	Чай с сахаром	200			15	62	1 009
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
Итого за Завтрак		380	20	23	41	462	
Обед	Кура вареная	25	5	4		31	8
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	12	104	176,01
	Жаркое по-домашнему (говядина тушеная)	50/200	7	14	29	270	631,01
	Напиток из варенья	200			12	51	1 045
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
Итого за Обед		825	21	25	99	677	
Итого за день		1 205	41	48	140	1139	

(лист 6)

Рацион: Столовая РКОТ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное(порциями)	15		11		112	5
	Каша пшеничная с маслом на сгущенном молоке	200/10	8	12	49	336	417
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	27	139	1 024
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
Итого за Завтрак		475	14	26	100	705	
Обед	Кура вареная	25	5	4		31	8
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	221
	Плов с говядиной тушеной	50/200	13	18	53	421	642,01
	Напиток из варенья	200			12	51	1 045
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
Итого за Обед		825	31	30	131	877	
Итого за день		1 300	45	56	231	1582	



Рацион: Столовая РКОТ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порциями	20	5	5		64	42
	Каша рисовая на сгущенном молоке с маслом сливочным	200/10	5	10	49	312	411
	Какао на сгущенном молоке	200	6	6	20	158	1 026
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
	Итого за Завтрак	480	20	22	93	652	
Обед	Кура вареная	25	5	4		31	8
	Щи из капусты свежей и картофелем	250	7	4	9	97	120
	Котлета куриная	50	8	5	8	107	499
	Соус красный основной	50		1	3	24	824
	Пюре картофельное	180	4	6	24	175	472
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80	588
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
	Итого за Обед	855	31	22	110	735	
Итого за день	1 335	51	44	203	1387		

(лист 8)

Рацион: Столовая РКОТ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Залепанка из творога	100/20	21	13	29	322	229
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200			9	27	92
	Хлеб пшеничный (кус)	30	2		14	71	4
	Итого за Завтрак	350	23	13	52	420	
Обед	Кура вареная	25	5	4		31	8
	Рассольник ленинградский	250	2	5	10	121	208
	Печень по-строгановски	50/50	14	10	7	175	387
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	47	304	744
	Напиток из варенья	200			12	51	1 045
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
Итого за Обед	855	38	28	122	903		
Итого за день	1 205	61	41	174	1323		



Рацион: Столовая РКОТ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порциями	20	5	5		64	42
	Каша молочная овсяная	200/10	6	11	21	220	4 001,01
	Какао на сгущенном молоке	200	6	6	20	158	1 026
	Хлеб пшеничный (кус)	30	2		14	71	4
Итого за Завтрак		460	19	22	55	513	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7	8	20	184	215,03
	Жаркое по-домашнему (говядина тушеная)	50/200	7	14	29	270	631,01
	Напиток из варенья	200			12	51	1 045
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
Итого за Обед		800	21	24	107	726	
Итого за день		1 260	40	46	162	1239	

(лист 10)

Рацион: Столовая РКОТ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное(порциями)	10		7		75	5
	Макароны, запеченные с сыром	200	12	17	38	371	207
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	27	139	1 024
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
Итого за Завтрак		460	18	27	89	703	
Обед	Кура вареная	25	5	4		31	8
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	12	104	176,01
	Котлеты или биточки рыбные	100	14	1	13	119	7 005
	Соус красный основной	50		1	3	24	824
	Рис отварной	150	8	10	80	438	747
	Чай с сахаром	200			15	62	1 009
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4	
Итого за Обед		875	36	23	169	999	
Итого за день		1 335	54	50	258	1702	

