

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
Мих.Т.С.Еланицев
14.10.22

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ЗАВТРАК						
ДЕНЬ 1 (17.10.22)						
Завтрак						
Салат из св.помид, огурцов с растительным маслом	20/20/5	0,4	5,0	1,3	51,7	сб.сборник рецептура блюд и кулинарных изделий 1982г
Гуляш из говядины	35/30	12,7	14,6	7,8	213,2	
Макаронны отварные	170	7,4	5,2	40,7	239,3	469 сб.1996
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,2	933 сб.1981
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Итого:	505	23,6	25,1	107,5	750,2	
Обед						
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб.2010
Гренки к супу	10гр	1,0	0,1	6,6	31,7	
Биточки мясные	70	10,4	17,2	11,7	242,8	608 сб.2005
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 сб.1982
Гречка отварная	180	9,2	7,0	47,4	289,4	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Компот из изюма	200	0,6	0,2	36,1	148,1	932 сб.1981
Итого:	780	31,6	30,9	150,5	1 006,7	
Всего за день	1285	55,2	56,0	258,0	1 756,9	
ДЕНЬ 2 (18.10.22)						
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Каша пшенная с маслом сливочным	200/5	7,1	10,5	31,9	223,7	390 сб.2010
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Апельсин	200	1,8		16,2	72,0	
Итого:	670	16,3	17,4	91,6	561,1	
Обед						
Салат Здоровье	45	0,6	5,9	3,0	67,5	
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	176 сб.1981
Биточки рыбные (минтай)	80	10,2	6,0	13,3	148,3	510 сб.Сборник рец2010
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9	
Итого:	1005	21,9	25,7	113,3	772,3	
Всего за день	1675	38,2	43,1	204,9	1333,4	

ДЕНЬ 3 (19.10.22)

Завтрак

Плов из курицы	45/150	17,6	18,4	44,3	323,1 6 сб.ГорПо "Урал"
<i>куриная грудка, рис, овощи</i>					
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4 1011 сб.1981
Мандарин	90	0,7	0,2	6,8	31,5
Итого:	510	21,4	19,9	76,3	478,8

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4 217 сб.1981
Суфле из печени	60	8,7	4,1	15,7	134,4
Рагу овощное	150	2,5	7,3	16,8	142,7
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Компот из слив	200	0,2	0,1	26,4	106,9 924 сб.1981
Кексик "Манник"	60	3,8	10,8	28,3	225,6
Итого:	775	21,5	29,0	125,9	850,5
Всего за день	1285	42,9	49,7	202,2	1329,3

ДЕНЬ 4 (20.10.22)

Завтрак

Запеканка творожная	160	34,2	24,8	27,8	381,4 344 сб.сб.шк.
Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1	0,1	10,1	41,5 1010 сб.1981
Итого:	400	37,2	25,9	57,3	521,4

Обед

Салат Незнакомка	60	0,8		4,7	22,7 52 сб.москвы
Суп картофельный с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2 235/1106 сб.1981
Рулет мясной с яйцом	75	9,4	13,3	5,3	178,8
Картофель запеченный	180	3,6	5,7	31,1	190,4 442 сб.сб.школ
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,2 933 сб.1981
Печенье Сердечко	20гр	0,3	0,9	2,6	19,7
Итого:	835	22,5	23,9	135,4	846,5
Всего за день	1235	59,7	49,8	192,7	1367,9

ДЕНЬ 5 (21.10.22)

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4 2 сб.1981
Каша манная с маслом сливочным	200/10	6,6	10,7	30,9	246,3 417 сб.1981
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1 1025 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.ГорПо "Урал"
Корж молочный	75гр	5,0	9,5	50,6	307,1
Итого:	550	22,4	30,8	134,8	906,7

Обед

Салат из свежих помидор с растит. маслом	30/5	0,3	5,0	1,1	58 сб.сборник рецептов блюд и
Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	50,8 кулинарных изделий 1982г
Мясо по-купечески	35/170	19,1	18,3	40,8	122,9 216 сб.1981
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	404,0 642 сб.1982
					131,5 сб.ГорПо "Урал"

Компот из свежих яблок	200	0,1	25,9	104,0	924	сб. 1981
Итого:	745	25,9	109,9	813,2		
Всего за день	1295	48,3	244,7	1719,9		

ДЕНЬ 6 (24.10.22)

Завтрак

Фрикадельки из горбуши	80	9,2	6,9	142,2		
Рис отварной	170	4,3	5,0	236,0	465	сб. 1996
Сыр голландский	15	3,9	4,0	51,8		
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	65,8	сб. ГорПО "Урал"	
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	133,2	1024	сб. 1981
Итого:	490	21,9	18,0	629,0		

Обед

Суп картофельный с мясн. фрикад.	200/12,5	5,9	8,2	155,6	224	сб. 1981
Гуляш из курицы	50/50	14,4	3,2	135,6	5	сб. ГорПО "Урал"
Пюре гороховое	130	30,0	13,2	422,3		
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	131,5	сб. ГорПО "Урал"	
Чай с сахаром	200	0,1	10,0	40,6	1009	сб. 1981
Итого:	692	54,6	27,7	885,6		
Всего за день	1182	76,5	45,7	1514,6		

ДЕНЬ 7 (25.10.22)

Завтрак

Каша гречневая с маслом	200/10	10,4	15,0	387,7		
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	166,5	3	сб. 2005
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	65,8	сб. ГорПО "Урал"	
Чай с сахаром, лимоном	200/4	0,1	10,1	41,3	1010	сб. 1981
Яблоко	180	0,7	17,6	79,9		
Итого:	664	18,2	26,2	741,2		

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,9	5,3	113,6	208	сб. 1981
Биточки мясные	70	10,4	17,2	242,8	608	сб. 2005
Капуста тушеная	130	3,2	4,7	109,9	439	сб. справочник моск
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	131,5	сб. ГорПО "Урал"	
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	25,3	102,5	698	сб. 1986
Итого:	655	19,9	27,8	700,3		
Всего за день	1319	38,1	54,0	1441,5		

ДЕНЬ 8 (26.10.22)

Завтрак

Тефтели	80	10,1	17,7	301,6	423	сб. 1996
Картофельное пюре	180	4,1	13,3	251,3	472	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	65,8	сб. ГорПО "Урал"	
Кисель	200		15,0	59,9	883	сб. 2005
Итого:	540	16,4	31,2	731,4		

Обед

Борщ из св. капусты со сметаной	200/5	1,5	5,1	91,3	176	сб. 1981
Печень тушеная в соусе	40/50	10,9	12,2	183,4	618	сб. 1981
Макаронные отварные	150	6,3	4,5	205,1	469	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	131,5	сб. ГорПО "Урал"	
Напиток из шиповника	200	0,5	16,0	66,2	628	сб. 1996

Творожок Растишка	45	0,1	0,1	1,0
Итого:	740	23,5	22,3	678,5
Всего за день	1280	39,9	53,5	1409,9

ДЕНЬ 9 (27.10.22)

Завтрак

Омлет натуральный	170	17,1	20,1	257,7	467	сб.1982
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	166,5	3	сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	65,8	сб.ГорПо "Урал"	
Чай с молоком	200	1,0	1,0	58,4	1011	сб.1981
Пирожное Творожное	25гр	1,2	1,2	69,5		
Итого:	465	26,2	32,7	54,7	617,9	

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	100,0	197	сб.1981
Фрикадельки с овощами в томате	50/10/30	7,9	11,7	178,4	670	сб.1982
Рис отварной	170	4,3	4,0	236,0	465	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"	
Компот из слив	200	0,2	0,1	106,9	924	сб.1981
Пирожное Творожное	25гр	1,2	1,2	69,5		
Итого:	790	19,8	23,7	132,4	822,3	
Всего за день	1255	46,0	56,4	187,1	1440,3	

ДЕНЬ 10 (28.10.22)

Завтрак

Запеканка творожная с изюмом	190	35,1	9,9	53,3	442,5	
творог, изюм, сахар						
Повидло	15	0,1		9,8	39,2	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981
Итого:	433	37,4	10,2	86,9	588,6	

Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками	200/10	3,8	8,4	22,2	179,1	266 сб.1982
Котлета "Золотая рыбка"	50	7,7	4,6	14,2	129,2	324 сб.1996
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих фруктов	200мл	0,1	0,1	27,0	109,7	698 сб.1997
Итого:	660	23,5	19,4	130,5	790,6	
Всего за день	1093	60,9	29,6	217,4	1379,2	
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:	12904	505,7	498,7	2 139,0	14 692,9	
в среднем за день	1290,4	50,5	49,8	213,9	1 469,2	
норма за день		46	47	201	1410	