



Неделя первая

День понедельник

Возрастная категория : от 12 лет и старше

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
	суп картофельный с макаронными изд	250	6,25	13,85	24,15	208,4		112,00
Обед	каша гречневая	180	3,7	6,9	34,3	262,4		304
	сосиски отварные	70	4,7	7,5	0,4	87,9		243
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,6	70,5		
	фрук	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Какао с молоком	180	6,3	4,2	17,5	138,6		382
ИТОГО обед:			17,47	19,30	76,60	814,80		

Неделя первая

День вторник

Возрастная категория : от 12 лет и старше

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп борщ	250	2,5	12,75	17,2	195,25		82,00
	рис отварной	180	6	6,8	29,2	202		302,00
	гуляш из отварного мяса с соусом	80	13,2	5,4	13,7	197,3		246,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,6	70,5		
	чай с лимоном	200	0,6	0	26,7	104,8	0,02	
ИТОГО обед:			24,67	25,25	101,4	769,85		

Неделя первая

День среда

Возрастная категория : от 12 лет и старше

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп Рассольник Ленинградский	250	3,25	13	24,5	224,5		96,00
	картофельное пюре	180	4,9	10	51,3	240,3		
	котлета мясная	80	14,2	11,4	13,4	213,7		259,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,6	70,5		
	компот из кураги	180	0,72	0	23,22	97,2	0,02	349
ИТОГО обед:			25,44	34,70	127,02	846,20		

Неделя первая

День четверг

Возрастная категория : от 12 лет и старше

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	суп гороховый	250	7,5	14,5	26	213,25		119,00
	пюре картофельное	180	6,4	6,9	38,8	234,27		309,00
	тефтели рыбные	80	5,87	4,13	8,31	93,89		239,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
	чай с вареньем	200	0,5	0	39,3	159,2		
ИТОГО обед:			23,43	25,93	131,73	794,13		

Неделя первая

День: пятница

Возрастная категория : от 12 лет и старше

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	7,89	10,85	48,45	343		101,00
	каша перловая	180	3,7	2,8	22,96	131,68		312,00
	мясо отварное	80	8	9,46	7,59	153		268,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
	чай с сахаром	200	0,2	0,2	17,8	74	0,02	
ИТОГО обед:			22,95	23,71	116,12	795,20		

Неделя : вторая

День: понедельник

Возрастная категория : от 12 лет и старше

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по

ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецепту ры
			Б	Ж	У			
	суп картофельный с рыбными консервами	250	8,5	7,75	29,75	253,5		140,00
Обед	макаронные изделия	150	5,1	7,5	28,5	201,9		309
	сосиски отварные	70	4,7	7,5	0,4	87,9		243
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
	фрук	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Какао с молоком	200	6,3	4,2	17,5	138,6		382
ИТОГО обед:			28,16	27,75	105,27	822,42		

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория : от 12 лет и старше

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Обед	Суп борщ	250	2,5	12,75	17,2	195,25		82,00
	рис отварной	180	6	6,8	29,2	202		302,00
	котлета мясная	80	14,2	11,4	13,4	213,7		246,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,6	70,5		
	чай с лимоном	200	0,6	0	26,7	104,8	0,02	
ИТОГО обед:			24,67	25,25	101,4	769,85		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория : от 12 лет и старше

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, 2017

Прием пищи		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
Обед	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Б	Ж	У		
	Суп Рассольник Ленинградский	250	3,25	13	24,5	224,5	96,00
	пюре картофельное	180	6,4	6,9	38,8	234,27	312,00
	гуляш из отварного мяса с соусом	80	13,2	5,4	13,7	197,3	251,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	компо из чернослива	200	0,72	0	23,22	97,2	0,02 348
ИТОГО обеда:			26,73	25,70	119,54	846,79	

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория : от 12 лет и старше

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, 2017

Прием пищи		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
Обед	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Б	Ж	У		
	суп картофельный с макаронными изд	250	6,25	13,85	24,15	208,4	112,00
	плов	200	13	15,4	25,5	259,6	143,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	чай с вареньем	200	0,5	0	39,3	159,2	348,00
ИТОГО обеда:			22,91	29,65	108,27	720,72	

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория : от 12 лет и старше

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, 2017

Прием пищи		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
Обед	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Б	Ж	У		
	Суп картофельный с рисом	250	7,89	10,85	48,45	343	82,00
	каша перловая	180	3,7	2,8	22,96	131,68	302,00
	котлеты мясные	80	8	9,46	7,59	153	256,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	кисель	200	0	0	21	82	
ИТОГО обеда:			22,75	23,51	119,32	803,20	