

# Махачкалапродукт

Утверждаю: Г.Г.Абдуллаева

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Горячее питание

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	4	6	64	18
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	5	11	14	109	102
	Птица отварная	90	19	22	1	276	236
	Макароны отварные с маслом	150	6	7	35	222	260
	Чурек	50	4	1	28	132	400
	Компот из кураги, витаминизированный	200	1		31	123	307
<b>Итого за Обед</b>		800	36	45	115	926	
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	23	14	23	319	233,01
	Сыр полутвердый (порциями)	15	4	4		51	15
	Кефир 2,5%	100	3	1	4	40	300,08
	Чурек	40	3		22	106	400
	Чай	200					305
<b>Итого за Завтрак</b>		475	33	19	49	516	
<b>Итого за день</b>		1 275	69	64	164	1442	

(лист 2)

Рацион: Горячее питание

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	60	1	6	4	74	20
	Рассольник Ленинградский	250	2		17	79	116
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11	6	6	117	271
	Рис отварной	150	4	6	40	228	258
	Чурек	50	4	1	28	132	400
	Фрукты свежие (Яблоко) (Зима)	100			10	47	500,03
	Компот из сухофруктов, витаминизированный	200	2	9	53	215	300,06
	Зефир	20			16	65	423
<b>Итого за Обед</b>		930	24	28	174	957	
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный с сыром, запеченный	100	12	20	2	236	225
	Горошек зеленый, консервированный	30	1		2	12	9
	Чурек	40	3		22	106	400
	Фрукты свежие (Яблоко) (Зима)	100			10	47	500,03
	Чай с лимоном	180			9	39	301
	Зефир	20			16	65	423
<b>Итого за Завтрак</b>		470	16	20	61	505	
<b>Итого за день</b>		1 400	40	48	235	1462	

(лист 3)

Рацион: Горячее питание

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1	4	11	82	16
	Суп-лапша домашняя	250	1	5	1	56	113
	Птица запеченная	90					226
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	15	41	333	252
	Чурек	50	4	1	28	132	400
	Фрукты свежие (Банан)	100	2	1	21	96	500.01
	Кисель витаминизированный	200			29	119	35 215
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>131</b>	<b>818</b>	
Завтрак	Птица запеченная	90					226
	Каша перловая рассыпчатая	120	5	5	31	193	6 042
	Чурек	40	3		22	106	400
	Фрукты свежие (Банан)	100	2	1	21	96	500.01
	Чай с молоком	200	2	2	17	86	302
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>91</b>	<b>481</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 450</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>222</b>	<b>1299</b>		

(лист 4)

Рацион: Горячее питание

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	60	1	6	4	76	19
	Суп-лапша домашняя	250	1	5	1	56	113
	Птица отварная	55	11	14		169	236
	Каша перловая рассыпчатая	145	6	6	38	233	6 042
	Чурек	50	4	1	28	132	400
	Фрукты свежие (Банан)	100	2	1	21	96	500.01
	Кисель витаминизированный	200			29	119	35 215
	Вафли	30	1	1	23	106	470
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>26</b>	<b>34</b>	<b>144</b>	<b>987</b>	
Завтрак	Омлет варенный на молоке	120	12	17	3	209	4 006
	Сыр Брынза	20					26
	Чурек	40	3		22	106	400
	Какао с молоком сгущенным	200	1	1	22	100	300.07
	Фрукты свежие (Банан)	100	2	1	21	96	500.01
	Вафли	30	1	1	23	106	470
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>91</b>	<b>617</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 400</b>	<b>45</b>	<b>54</b>	<b>235</b>	<b>1604</b>		

рацион: Горячее питание

Неделя: 1

День: понедельник

(лист 6)

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/100г)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	4	6	64	18
	Суп куриный	225	15	12	20	251	22,172
	Плов из отварной говядины	180	25	22	55	265	24,5
	Чурек	50	4	1	28	132	4,5
	Компот с изюмом, витаминизированный	200	1		41	165	17,175
	Фрукты свежие (Яблоко)	100			10	47	4,6,55
<b>Итого за Обед</b>		615	45	39	170	122,5	
Завтрак	Шницель мясной	60	14	23	14	213	22,5,11
	Картофель отварной	150	3	7	15	159	8,175
	Соус томатный	30					4,5
	Чурек	40	3		22	105	4,5
	Чай с лимоном	200			10	43	3,5
	Фрукты свежие (Яблоко)	100			10	47	4,6,55
<b>Итого за Завтрак</b>		610	20	30	72	66,5	
<b>Итого за день</b>		1 425	65	69	242	189,0	

рацион: Горячее питание

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей со сметаной	250	2	5	9	103	103
	Птица отварная	120	25	30	1	268	236
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2	5	25	157	257
	Кукуруза отварная	50	5	4	29	169	13,315
	Чурек	50	4	1	28	132	400
	Сок фруктовый	180	1		23	99	311,03
<b>Итого за Обед</b>		750	39	45	115	1028	
Завтрак	Сырники из творога с молоком сгущенным	100	15	23	13	320	237,01
	Масло сливочное, порциями	10		8		71	14
	Чурек	40	3		22	106	400
	Кефир 2,5%	100	3	1	4	40	300,08
	Чай с сахаром	200			15	57	376,1
<b>Итого за Завтрак</b>		450	21	32	54	594	
<b>Итого за день</b>		1 200	60	77	169	1622	

(лист 7)

Рацион: Горячее питание

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	60	1	4	5	61	38
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	250	6	8	15	168	2 014
	Котлеты (биточки) рыбные	90	11	17	14	251	8 006
	Картофель отварной	110	2	5	12	117	500
	Фрукты свежие (Апельсин) (Зима)	100	1		8	43	400
	Чурек	50	4	1	28	132	11 106
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		34	138	472
	Шоколад Аленка	1					
<b>Итого за Обед</b>		861	26	35	116	910	
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	10	5	5	105	271
	Огурцы свежие, порциями	60				6	5,01
	Макароны отварные с маслом	150	6	7	35	222	260
	Чурек	40	3		22	106	400
	Чай	200					305
	Фрукты свежие (Апельсин) (Зима)	100	1		8	43	500
	Шоколад Аленка	1					472
	<b>Итого за Завтрак</b>		641	20	12	70	482
<b>Итого за день</b>		1 502	46	47	186	1392	

(лист 8)

Рацион: Горячее питание

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3	5	46	5 315
	Суп-Хинкал	200	14	11	18	223	35 102
	Гуляш из мяса отварного	90	15	8	4	125	242
	Рис отварной	150	4	6	40	228	258
	Чурек	40	3		22	106	400
	Компот из сухофруктов, витаминизированный	200	2	9	53	215	300,06
	<b>Итого за Обед</b>		740	39	37	142	943
Завтрак	Огурцы соленные, порциями	30					24
	Гуляш из мяса отварного	90	15	8	4	125	242
	Каша рисовая рассыпчатая	120	3	6	30	188	257
	Чурек	40	3		22	106	400
	Какао с молоком	200	4	4	25	147	300,05
	<b>Итого за Завтрак</b>		480	25	18	81	566
<b>Итого за день</b>		1 220	64	55	223	1509	

(лист 9)

рацион: Горячее питание

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	45	1
	Суп картофельный с горохом	250	7	6	20	157	114
	Котлеты из говядины	90	14	22	17	323	239
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	15	41	333	252
	Чурек	50	4	1	28	132	400
	Кисель витаминизированный	200			29	119	35 215
<b>Итого за Обед</b>		790	34	47	140	1109	
Завтрак	Котлеты из говядины	90	14	22	17	323	239
	Макаронные изделия отварные	150	5	7	32	201	905
	Чурек	40	3		22	106	400
	Чай с молоком с сахаром	180	1	1	11	64	302
	<b>Итого за Завтрак</b>	460	23	30	82	694	
<b>Итого за день</b>		1 250	57	77	222	1803	

(лист 10)

рацион: Горячее питание

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих огурцов на растительном масле	60		4		43	4
	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	250/30	7	10	1	118	113,01
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	8	38	235	257
	Птица тушеная в соусе	120	17	22	4	286	29 015
	Чурек	30	3		17	79	400
	Компот из кураги, витаминизированный	200	1		31	123	307
	<b>Итого за Обед</b>	840	32	44	91	884	
Завтрак	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	60	1	3	3	42	23
	Каша пшеничная вязкая	150	9	9	44	289	261,02
	Птица тушеная в соусе	120	17	22	4	286	29 015
	Чурек	40	3		22	106	400
	Чай с сахаром	200			15	57	376,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	570	30	34	88	780	
<b>Итого за день</b>		1 410	62	78	179	1664	

го за период	13 532	539	603	2077	15690	
дневное значение за период		27	30,2	103,9	784,5	

Составил: Ардаева Л. М. \_\_\_\_\_