

СПЕЦИФИКАЦИЯ

рационов питания (завтрак, обед)

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008 / 2008	41 / 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 / САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ с 01.03	60	0,7	3,1	5,7	54,0
2008	5	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	15/15	4,0	5,6	7,7	97,6
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/20/5	10,0	10,3	35,8	279,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:				16,1	19,2	66,6	507,7
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,1	0,0	0,4	2,4
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250/15	5,8	2,5	19,0	121,8
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6,6	8,6	6,4	130,4
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,9	5,0	26,0	160,7
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	23,5	92,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
К/К	К/К	ЗЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	35	0,22	0,00	26,17	105,65
Итого за прием пищи:				17,7	16,5	114,2	674,2
Всего за день:				33,8	35,7	180,8	1 181,9

2 день

Завтрак

2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,8	3,1	4,3	47,4
2008	272	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,1	8,9	7,5	141,9
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,1	4,0	32,6	178,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	9,1	37,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4
Итого за прием пищи:				14,9	18,2	76,9	529,1
Обед							
к/к	к/к	ДОП ГАРНИР: ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	20	0,2	0,0	0,3	2,0
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	1,9	3,2	9,0	72,6
К/К	К/К	ФИЛЕ КУРЫ ЗАПЕЧЕНОЕ	60	12,1	14,5	2,0	188,0

2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,1	17,1	115,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	180	0,0	0,0	8,7	34,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,9	3,7	29,1	164,8
Итого за прием пищи:				22,5	25,8	78,9	638,4
Всего за день:				37,4	44,0	155,8	1 167,5

3 день

Завтрак

к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,1	0,0	0,4	2,4
2008	254	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	5,6	12,2	0,2	133,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,3	4,6	35,7	208,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0
к/к	к/к	БУЛОЧКА СДОБНАЯ С СЫРОМ	50/15	7,7	9,8	27,7	231,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:				20,1	26,8	81,4	652,1

Обед

к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6	0,0	1,3	7,8
2008	75	БОРЩ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	1,5	5,0	10,0	92,7
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	30/30	7,8	11,0	1,9	137,6
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,9	5,0	26,0	160,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	22,0	92,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
2008	469	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,2	2,1	28,8	149,9
Итого за прием пищи:				19,7	23,7	102,7	702,7
Всего за день:				39,8	50,5	184,1	1 354,8

4 день

Завтрак

2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,2	5,0	1,7	54,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	19,4	19,8	17,5	325,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	9,1	37,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4
Итого за прием пищи:				23,2	27,1	55,9	562,5

Обед

2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,8	3,1	4,3	47,4
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ С КУРОЙ	250/15	1,8	4,2	11,0	90,1
К/К	К/К	КОТЛЕТА "НЕВСКАЯ"	50	10,5	12,3	9,1	188,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,1	17,1	115,0
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕЖИТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	23,5	92,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,7	6,9	30,0	197,1
Итого за прием пищи:				21,3	31,0	107,7	791,6
Всего за день:				44,5	58,1	163,6	1 354,1

5 день

Завтрак

2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/20	15,7	11,0	23,6	260,6
------	-----	---	-------	------	------	------	-------

к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	10	0,1	0,0	0,2	1,2
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	30	4,8	5,4	4,4	85,0
к/к	к/к	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3,6	2,1	26,8	142,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				24,7	18,9	73,7	571,9
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,0	0,0	0,8	4,4
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/10	2,2	2,2	15,2	91,7
2008	314	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,9	9,3	7,5	144,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,3	4,6	35,7	208,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТ. С	180	0,1	0,1	13,7	56,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4
Итого за прием пищи:				19,0	18,5	100,5	650,8
Всего за день:				43,7	37,4	174,2	1 222,7

6 день

Завтрак							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,1	0,0	0,4	2,4
2008	314	БИТОЧЕК РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,9	9,3	7,5	144,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,3	4,6	35,7	208,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
2008		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	2,5	3,1	3,8	60,0
Итого за прием пищи:				17,2	17,2	64,8	492,5
Обед							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,8	3,1	4,3	47,4
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250/15	5,8	2,5	19,0	121,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	19,4	19,8	17,5	325,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТ. С	180	0,9	0,1	17,5	75,3
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
к/к	к/к	БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	50	3,5	4,0	26,5	155,5
Итого за прием пищи:				32,4	29,8	97,6	786,7
Всего за день:				49,6	47,0	162,4	1 279,2

7 день

Завтрак							
К/К / 2008	К/К / 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ до 28.02 / САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ с 01.03	50	0,7	2,5	4,3	42,6
2008	272	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,1	8,9	7,5	141,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/5	2,7	8,3	18,6	160,7
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	9,1	37,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
к/к	к/к	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за прием пищи:				13,5	20,6	63,5	494,4
Обед							

к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,1	0,0	0,4	2,4
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	2,7	2,8	20,2	118,4
1996	376	ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	30/15	9,0	14,2	2,4	173,2
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,9	5,0	25,9	160,1
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,0	22,6	91,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
К/К	К/К	ЗЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	35	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				16,9	22,3	84,2	607,1
Всего за день:				30,4	42,9	147,7	1 101,5

8 день

Завтрак

2011	52	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ до 28.02 / САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ с 01.03	50	0,8	3,1	4,3	47,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/15	4,7	4,8	7,7	93,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	12,4	18,9	32,9	352,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:				19,3	27,0	62,3	570,2

Обед

к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,0	0,0	0,8	4,4
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	250/15	5,3	4,6	18,7	139,3
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,1	8,9	7,5	141,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,3	4,6	35,7	208,8
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	23,5	92,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4
Итого за прием пищи:				22,3	20,5	113,8	731,0
Всего за день:				41,6	47,5	176,1	1 301,2

9 день

Завтрак

к/к	к/к	ДОП ГАРНИР: ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2	0,0	0,5	3,0
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/20	14,0	20,8	12,2	292,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				16,0	21,4	39,9	419,6

Обед

2008	62	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	20	0,2	0,0	0,1	1,7
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	1,9	5,2	11,2	100,1
2012	308/354	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/30	7,6	8,4	6,5	130,6
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,9	5,0	25,9	160,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,1	0,1	12,1	51,2

к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
2008	473	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,6	3,0	27,3	152,8
Итого за прием пищи:				18,3	22,0	95,8	657,6
Всего за день:				34,3	43,4	135,7	1 077,2

10 день

Завтрак

2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,0	3,3	61,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	19,4	19,8	17,5	325,5
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,2	0,0	11,0	43,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
2000	3	БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	50	3,5	4,0	26,5	155,5
Итого за прием пищи:				25,1	29,0	66,8	626,2

Обед

к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6	0,0	1,3	7,8
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	1,8	5,1	12,8	105,4
2008	254	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	5,6	12,2	0,2	133,0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,1	17,1	115,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,2	0,0	23,1	94,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4
Итого за прием пищи:				14,1	23,7	82,1	600,3
Всего за день:				39,2	52,7	148,9	1 226,5

Покупатель:

ЧОУ «Гете - Шуле»

Директор



Т.И. Бырева

Продавец:

АО «ФИРМА ФЛОРИДАН»

Генеральный директор



О.Ю. Костенюк