



Утверждаю:
Директор ООО "Янтковский общепит"
_____ Е.Н.Самарина
Дата: 02.09.2024 г.

Осенне-зимний сезон.

				День 1(Понедельник)						Витамин и минеральные вещества							
				Пищевая ценность													
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак	15Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25			
	173Каша молоч. пшеница с маслом	155(150/5)	218,12	6,48	7,31	32,06	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07			
	379Кефирный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1			
	Хлеб пшеничный белый	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22			
	338Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
	Итого	500	547,02	17,45	16,57	76,54	0,24	6,44	0,13	0,71	454,18	389,66	68,35	2,64			
Обед	43Салат из белокочанной капусты	60	50,49	0,81	3,04	5,19	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33			
	102Суп картофельный с горохом и мясом	200(190/10)	132,79	6,69	6,77	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64			
	269Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	8,36	10,48	11,92	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,66			
	309Макароны отварные	200	196,87	5,39	4,68	32,39	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,06			
	37Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8002	0,01	0,84	1,54	0,84	0,04	0,84			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,2	0,52	14,2	0,07	00,02	0,56	14,8	71,2	22	1,06	5,86			
	Итого	800	687,85	23,61	25,52	94,5	1,46	42,83	0,46	6,82	98,3	313,53	94,8	5,86			
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность						Витамин и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак	173Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,84	13,56	32,78	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69			
	382Канаэ с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,96			
	2Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87			
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
	Итого	505	675,8	17,23	21,69	105,41	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98			
Обед	59Салат из моркови с яблоками	60	24,8	0,64	0,11	5,46	0,03	2,85	0,9	0,24	13,65	25,95	17,4	0,47			
	82Борщ с капустой картофелем со смет. И мясом	190(175/10/5)	93,07	4,44	7,38	11,55	0,03	9,16	0,21	1,82	33,29	40,12	20,41	0,87			
	279Тфтели рубленные с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,44			
	302Каша гречневая рассычатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61			
	349Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	00,02	0,56	14,8	71,2	22	1,08	22			
	Итого	745	725,08	24,71	22,69	114,11	0,37	12,01	1,15	6,09	94,9	421,77	210,67	8,17			
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность						Витамин и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			

Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,08	8,25	0,08	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	223	Запеканка творожная с молоком ступенчатым	130	318,79	19,3	14,55	27,48	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19	0,82
	377	Чай с лимонном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	40	Хлеб пшеничный	400	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого		400	547,95	22,58	23,15	62,2	0,12	3,31	0,13	0,72	279,71	357,58	41,63	1,32
Обед															
	Ттк 731	Помидоры свежие порциями М. 171	60	13,8	0,66	0,12	2,28	0,04	15	0,01	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	103	Суп картофельный с макарон,изделиями и	200(190/10)	112,02	4,88	4,47	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1
	304	Рис отварной	200	194,57	3,68	5,48	35,86	0,03	0	0,03	0,37	3,24	82,32	25,56	0,69
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,02	0,56	14,8	71,2	22	1,08	0,87	
	Итого		840	615,58	22,19	12,77	110,22	0,35	37,31	0,35	3,41	109,61	357,5	95,63	4,87
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	36	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	175	Каша из риса и пшена с маслом	185(180/5)	259,24	6,18	11,62	33,36	0,09	1,15	0,05	0,19	112,2	138,03	32,07	0,67
	176	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого		475	574,09	15,08	19,92	82,41	0,17	1,25	0,11	0,39	259,4	260,03	47,12	1,6
Обед	ТТК699	отруды свежие порциями М. 71	50	7	0,4	0,5	1,3	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
		Щи из свежей капусты с картоф.с мясом со													
	88	сметаной	205(190/10/5)	93,77	4,03	7,46	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
	169	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	165,6	9,55	9,54	11,51	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	309	Макаронь отварные	150	196,87	5,39	4,68	32,39	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
	377	Чай с лимонном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,2	0,52	14,2	0,07	0,02	0,56	14,8	71,2	22	1,08	0,87	
	Итого		745	598	21,73	22,73	81,09	1,32	27,33	0,26	6,12	95,61	279,18	72,65	4,44
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	42	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	213,35	6,88	7,31	30,45	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	382	Канео с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого		520	586,55	19,86	17,2	85,5	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28
Обед	Ттк367	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	44,88	0,59	3,68	2,3	0,04	17,19	0,04	2,82	24,09	27,27	14,99	0,69
	96	Рассольник Ленинградский с мясом со	205(190/10/5)	124,57	4,43	7,55	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	290	Филе куриное тушеная в смет.соусе	100(50/50)	92,48	10,36	15	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	312	Картофельное пюре со слив.маслом	200	220,37	4,24	10,94	26,34	0,2	8	0,23	0,27	19,51	100,39	39,1	1,51
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,2	0,52	14,2	0,07	0,02	0,56	14,8	71,2	22	1,08	0,87	
	Итого		835	666,86	21,98	37,85	87,23	0,41	32,89	0,51	6,72	97,07	272,37	99,58	4,51
					Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,08	8,25	0,08	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
	223	Запеканка творожная с молоком тушеным	130	318,79	19,3	14,55	27,48	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19	0,82	
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	2,8	1,54	0,84	0,04	0,04	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44	0,04	
	Итого	400	547,95	22,56	23,15	62,2	0,12	3,31	0,13	0,72	279,71	357,58	41,63	1,32	0,12	
Обед	ТТК 734	Помидоры свежие порциями М. 171 Суп картофельный с макаронами, делениями и	60	13,8	0,66	0,12	2,28	0,04	15	0,01	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
	103	Мясом	200(190/10)	112,02	4,88	4,47	16,73	0,09	1,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	
	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1	
	304	Рис отварной	150	194,57	3,68	5,48	35,86	0,03	0	0,03	0,37	3,24	82,32	25,56	0,69	
	348	Компот из яблок	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6	
	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1,08	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,02	0,56	14,8	71,2	22	1,08	0,04	
	Итого	850	615,58	22,19	12,77	110,22	0,35	37,31	0,35	3,41	109,61	357,5	95,63	4,87	0,12	
	День 4 (Четверг)															
	Питательная ценность															
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	36	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
	175	Каша из риса и пшена с маслом	185(180/5)	259,24	6,18	11,62	33,36	0,09	1,15	0,05	0,19	112,2	138,03	32,07	0,67	
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44	0,04	
Обед	Итого	475	574,09	15,08	19,92	82,41	0,17	1,25	0,11	0,39	259,4	260,03	47,12	1,6	0,12	
	ТТК 699	Ордуры свежие порциями М. 71 Щи из свежей капусты с картоф.с мясом со	50	7	0,4	0,5	1,3	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3	0,04
	88	сметаной	205(190/10/5)	93,77	4,03	7,46	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63	0,13
	269	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	165,6	9,55	9,54	11,51	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3	0,04
	309	Макарон отварные	150	196,87	5,39	4,68	32,39	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09	0,04
	377	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0,01	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	0,04
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,2	0,52	14,2	0,07	0,02	0,56	14,8	71,2	22	1,08	0,04	0,04
	Итого	745	598	21,73	22,73	81,09	1,32	27,33	0,26	6,12	95,61	279,18	72,65	4,44	0,12	
	День 5 (Пятница)															
	Питательная ценность															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	42	Каша гречневая молочная с маслом	155(150/5)	213,35	6,88	7,31	30,45	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	0,25
	15	Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	0,04
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	0,04
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44	0,04	
	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1,08	0,04
	Итого	520	586,55	19,86	17,2	85,5	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28	0,12	
	День 6 (Суббота)															
	Питательная ценность															
	Витаминная и минеральная вещества															
Обед	ТТК 67	Салат из свежих помидоров и ордулов Рассольник Ленинградский с мясом со	90	44,88	0,59	3,68	2,3	0,04	17,19	0,04	2,82	24,09	27,27	14,99	0,69	0,78
	96	сметаной	205(190/10/5)	124,57	4,43	7,55	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78	0,04
	290	Финансовое вино с соусом	100(50/50)	92,48	10,36	15	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	0,04
	312	Картофельное пюре со слив.маслом	200	220,37	4,24	10,94	26,34	0,2	8	0,23	0,27	19,51	100,39	39,1	1,51	0,05
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0,02	0,56	14,8	71,2	22	1,08	0,04
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,2	0,52	14,2	0,07	0,02	0,56	14,8	71,2	22	1,08	0,04	0,04
	Итого	835	666,86	21,98	37,85	87,23	0,41	32,89	0,51	6,72	97,07	272,37	99,58	4,51	0,12	
	День 6 (Суббота)															
	Питательная ценность															
	Витаминная и минеральная вещества															

				Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)																				
Завтрак	182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12								
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1								
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1								
		Хлеб пшеничный белый	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0,05	0	10	32,5	7	0,55								
	Итого		500	623,85	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77								
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33								
	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52								
	280	Фрикадельки из говядины с соусом	105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28								
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08								
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6								
Итого	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,2	0,52	14,2	0,07	0,02	0,02	0,56	14,8	71,2	22	1,08									
			805	747,8	20,5	23,31	113,78	0,28	37,6	0,34	7,45	110,09	302,54	79,61	4,89								
День 7 (Понедельник)																							
				Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)																				
	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49								
	174	Каша молот. рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41								
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98								
	Итого	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22								
			425	544,73	15,48	17,62	79	0,14	2,37	0,12	0,37	361,23	342,53	69,98	2,1								
Обед	66	Салат из моркови с изюмом	60	72,7	0,97	0,06	17,63	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8								
	102	Суп картофельный с горохом и мясом	200(190/10)	132,24	6,69	6,77	15,6	0,19	11,25	0,22	2,01	28,47	72,06	29,87	1,66								
	269	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	165,6	9,55	9,54	11,51	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3								
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	354,48	11,46	8,65	56,25	0,28	34,32	0,03	0,44	20,07	276,58	184,24	6,19								
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	8,7	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66								
Итого	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,2	0,52	14,2	0,07	0,02	0,02	0,56	14,8	71,2	22	1,08									
			800	924,8	31,95	34,24	146,52	1,69	53,59	0,39	8,25	145,29	567,93	286,08	11,71								
День 8 (Вторник)																							
				Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)																				
	330/223	Запеканка творожная со ст.ц.молоком	110	269,74	16,33	12,31	23,25	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12	0,83								
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0								
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87								
	Итого	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55								
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1								
Итого			455	665,09	27,69	21,73	89,93	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25								
Обед	42	Салат картофельный с соевыми отрудами и зеленым горошком	60	60,71	1,03	3,74	5,53	0,05	7,92	0,04	1,65	9,22	28,57	11,34	0,45								
	82	Мясом	205(190/10/5)	100,42	3,55	7,25	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94								
	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)	110,05	9,81	10,41	10,83	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4								
	304	Рис отварной	150	194,57	3,68	5,48	35,86	0,03	0	0,02	0,28	2,43	61,74	19,17	0,52								
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0,07	0	0	0	0	0	0	0								
Итого	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,2	0,52	14,2	0,07	0,02	0,02	0,56	14,8	71,2	22	1,08									
			755	667,4	20,84	27,4	109,34	0,22	18,57	0,3	5,98	88,32	227,46	83,35	3,35								
День 9 (Среда)																							
				Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)																				
	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02								

[illegible]