

Комплексное 12-ти дневное меню

Согласовано:  
И.о. начальника  
ТО  
Управления  
Роспотребнадзора по  
РД в г. Дербент Аджиев  
Р.Ш.



1 день													
Комплексный обед													
№ рецептуры	наименование блюда	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
170/2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
041/2005	Плов из птицы	55/200	30,92	26,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
968/2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,06
1350/2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	итого:		36,46	31,57	113,24	787,63							

**2 день**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	наименование блюда	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
200/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608/2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
968/2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
686/2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	маффин	75	5,25	23,25	30	352,5							
	<b>итого:</b>		<b>29,9</b>	<b>40,17</b>	<b>129,46</b>	<b>1025,15</b>							

## 3 день

## Комплексный обед

№ рецептуры	наименование блюда	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
261/2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01 -	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18	
355/2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765	
1035/2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	сок промышленного производства	200	1	0,03	24	94								
	итого:		26,54	14,29	80,48	578,26								



**5 день**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
204/2005	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0,01	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
301/2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
	Чай	200	0,2		14	28				6			0,4
1035/2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	бананы	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	<b>итого:</b>		<b>28,89</b>	<b>23,37</b>	<b>104,45</b>	<b>739,62</b>							

**6 день**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	наименование блюда	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
197/2005	Рассольник с мясом с перловой крупой	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
694/2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
679/2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
686/2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	<b>итого:</b>		<b>24,24</b>	<b>23,71</b>	<b>90,33</b>	<b>609,51</b>							

**7 день**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
71/2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
	Каша пшеничная	150	7,43	4,92	39,7	240,4	0,17	0,03		1,83	181,5	0,05	3,64
	Кефир	200	5,8	5	8	106,62	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
1035/2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
847/2005	мафин	75	5,25	23,25	30	352,5							
	<b>итого:</b>		<b>27,59</b>	<b>40,44</b>	<b>115,6</b>	<b>916,82</b>							





**9 день**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
187/2005	Суп из свежей капусты с картофелем и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53
681/2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	сок промышленного производства	200	1	0,03	24	94							
1035/2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	мафин	75	5,25	23,25	30	352,5							
	<b>итого:</b>		<b>20,67</b>	<b>39,03</b>	<b>118,47</b>	<b>862,52</b>							

**10 день**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
187/2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
608/2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
694/2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
	Чай	200	0,2		14	28				6			0,4
1350/2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	мафин	75	5,25	23,25	30	352,5							
	<b>итого:</b>		<b>29,2</b>	<b>46</b>	<b>126,84</b>	<b>985,7</b>							

**11 день**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	наименование блюда	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
200/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608/2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
686/2005	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	<b>итого:</b>		<b>23,67</b>	<b>15,95</b>	<b>111,04</b>	<b>639,19</b>							

**12 день**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Суп с фасолью на курином бульоне	250	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
637/2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	28,35	165	0,03	16	0,113	31,2	114,4	16	1,44
336/2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	кисель из сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,06
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	<b>итоги:</b>		<b>27,46</b>	<b>20,71</b>	<b>112,32</b>	<b>594,68</b>							

**Всего 12 дней**  
**Итого на 1 учащегося**

**9156,89**  
**763,07 ккал**

**11 день**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	наименование блюд	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
200/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608/2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
686/2005	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	<b>итого:</b>		<b>23,67</b>	<b>15,95</b>	<b>111,04</b>	<b>639,19</b>							

МЕНЮ 11 день		Наименование и количество продуктов питания подлежащего выдачке на 1 чел.													
		картоф	горох	пшеница	сук	масло раст	свекла	хлеб	масло	суповый	масло топ	масло слив	укроп	соль	шп.
I ЗАВТРАК	1) Суп картош с горохом / 250 гр	0,1 35	0,0003 1,4	0,0025 0,67	0,012 0,42	0,005 0,7									
	2) Котлеты из говядины / 150 гр				0,003 0,42	0,04 14,4	0,008 0,73	0,012 1,08	0,005 2,17						
II ОБЕД	3) макарона ствар-нос / 150 гр									0,051 4,03	0,0053 0,3				
III ПОЛДНИК	4) Хлеб / 40 гр						0,04 1,0								
IV УЖИН	5) каша из сусосеужиктов / 200 гр										0,05 1,8	0,02 1,1	0,0002 0,03		
Итого на 1 человека		0,1	0,0203	0,0125	0,02	0,008	0,04	0,012	0,005	0,051	0,0053	0,05	0,02	0,0002	
Итого к выдаче		35	69	55	35	139	350	25	90	485	79	630	360	1,1	0,23
цена		3,5	1,4	0,7	0,5	1,1	14	2,2	1	2,4	4	3,3	12	1,1	0,23
а сумму															

Принял повар

Врач (диетсестра)

Выдал кладовщик  
52,13

## Технологическая карта кулинарного блюда №

Наименование кулинарного изделия (блюда): **МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ**  
 Номер рецептуры: 688  
 Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 317

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов					
	Горюхи					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Макаронные изделия	51	51	61,2	61,2	68	68
Масло сливочное	5,3	5,3	6,3	6,3	7	7
<b>ВЫХОД:</b>		150		180		200

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,50	1,33	0,07	0,00	25,20
200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00

### Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Макароны варят 20-30 мин, лапшу – 20-25 мин, вермишель – 10-12 мин.

Сваренные макароны откидывают и перемешивают с прожаренным сливочным маслом.

### Требования к качеству:

*Внешний вид:* макароны мягкие, но не разварившиеся, хорошо отделяются друг от друга  
*Консистенция:* мягкая, рассыпчатая  
*Цвет:* светло-кремовый  
*Вкус:* умеренно соленый  
*Запах:* отварных макаронных изделий с маслом

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № \_\_\_\_\_

Наименование кулинарного изделия (блюда): СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ

Номер рецептуры: 206

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 87

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель молодой до 1 сент.	75	60	93,8	75
***с 1 сентября по 31 октября	80	60	100	75
***с 1 ноября до 31 декабря	85,7	60	107,1	75
***с 1 января по 28-29 февраля	92,3	60	115,3	75
***с 1 марта	100	60	125	75
Горох	16,2	16	20,3	20,3
Морковь до 1 января	10	8	12,5	10
***с 1 января	10,7	8	13,3	10
Лук репчатый	9,6	8	12	10
Масло растительное	4	4	5	5
Вода	140	140	175	175
<b>ВЫХОД:</b>		200		250

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00

### Технология приготовления:

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь – мелкими кубиками, лук мелко рубят. Горох лущеный перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг), на 3-4 ч, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения. Затем горох кладут в кипящую воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

### Требования к качеству:

**Внешний вид:** в жидкой части супа распределены картофель и овощи, горох лущеный в виде разваренных зерен

**Консистенция:** овощи мягкие, крупа хорошо разварилась, соблюдается соотношение жидкой и плотной части супа

**Цвет:** светло-желтый (горчичный)

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный гороху

**Запах:** свойственный входящим в блюдо продуктам



**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № \_\_\_\_\_**

Наименование кулинарного изделия (блюда): **КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ**

Номер рецептуры: 608

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 276

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов					
	1 порция					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	40,7	37	65	59	81,4	74
Хлеб пшеничный	9	9	14	14	18	18
Молоко или вода	12	12	19	19	24	24
Сухари	5	5	8	8	10	10
Масса полуфабриката	-	65	-	99	-	130
Масло растительное	3	3	5	5	6	6
<b>ВЫХОД:</b>		50		80		100

**Химический состав данного блюда**

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75

**Технология приготовления:**

Мясо измельчают на мясорубке, добавляют черствый хлеб, предварительно замоченный в воде или молоке, соль, репчатый лук, перемешивают, пропускают через мясорубку, вымешивают.

Из полученной котлетной массы разделяют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты) или кругло-приплюснутой формы толщиной 2-2,5 см (биточки), или плоскоовальной формы, толщиной 1 см (шницели).

Изделия панируют в сухарях, обжаривают на разогретых свкородах, смазанных растительным маслом до образования румяной корочки. Затем запекают при температуре 250-280 град. С в течение 20-25 мин.

**Требования к качеству:**

**Внешний вид:** форма котлеты - овально-приплюснутая с заостренным концом, шницеля - кругло-приплюснутая, шницеля – плоскоовальная

**Консистенция:** сочная, пышная, однородная

**Цвет:** корочки - светло-коричневый, на разрезе – светло-серый

**Вкус:** в меру соленный, мясной

**Запах:** свойственный входящим в рецептуру продуктам