

«29» августа 2025г.



Утверждаю
Директор ООО «Пищевик»
Улыбышева И.С.
«29» августа 2025г.

Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	P	Fe
1 день (понедельник)															
Завтрак															
С6.202 1г	54-1г	Макароны отварные с маслом	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0,03	11	7	40	0,7
С6.202 1г	54-2м	Гуляш из отварной говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	0,09	11	19	133	2
С6.202 1г	54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,8
стипхх и.1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
С6.202 1г	54-2з	Огурец в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,5	0,02	8	8	0,03	18,4	11,2	33,6	0,48
		Итого:	540	23,5	20,075	68,15	544,2	0,2	15,29	60,58	0,83	83,8	103,63	245,77	5,03
2 день (вторник)															

Завтрак															
С6.202 1г	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,62	12,62	142,77	0,08	8,45	172,25	0,05	42	24	53,25	1,08
С6.200 7г	430	Булочка «Российская»	60	4,3	4,81	29,22	177	0,07	0,01	9	0	16,4	43,7	15,1	0,74
С6.202 1г	54-23хн	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	0,01	19,2	2,45	0,01	9,8	6,47	11	0,29
стипхх и.1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	560	14,32	13,53	78,29	487,17	0,21	27,66	183,7	0,71	79,7	117,67	95,85	2,66
3 день (среда)															
Завтрак															
С6.202 1г	54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0,03	6	24	72	0,5
С6.202 1г	54-4м	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	0,11	29	20	137	1,9
С6.202 1г	54-3соус	Соус красный основной	50	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0	9	12,2	23,6	0,5
С6.202 1г	54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,2	6,0	120,9	0,04	28,9	402,7	0,03	37,4	18,6	31,3	0,9
С6.202 1г	54-1хн	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0	0	15	0	50	2	4	0,1
стипхх и.1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,0	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	625	26,45	32,9	107,45	826,9	0,19	31,67	599,2	0,82	142,9	120,3	284,4	4,45
4 день (четверг)															
Завтрак															
С6.202 1г	54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	0,23	0,68	67,3	0,19	158	61	231	1,6
С6.200 7г	16	Бутерброд с маслом сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	2,15	0,44	215,99	42,91	217	1,74
С6.202 1г	54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7
стипхх и.1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	550	28,33	28,14	137,66	897,95	0,45	0,72	69,75	1,29	389,99	151,21	471,7	4,59
5 день (пятница)															
Завтрак															
С6.202 1г	54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	0,11	39	28	84	1
С6.202 1г	54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,3	0,14	0,38	86,9	0,16	95	27	197	0,6
С6.202 1г	54-3з	Помидор в нарезке	60	0,68	0,15	2,25	12,83	0,05	20	106,4	0,03	11,2	16	20,8	0,7
С6.202 1г	54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80,	98,04	0,05	11	3	3	0,5
стипхх и.1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	540	27,03	31,45	65,6	650,13	0,37	110,58	323,44	1	167,7	117,5	321,3	3,35

6 день (понедельник)															
Завтрак															
С6.202 1г	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	0,12	14	120	180	4
С6.202 1г	54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	291	0,05	22	54	112	1
С6.202 1г	54-20з	Горошек зеленый консервированный	50	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0,02	14,8	4,5	14,3	0,13
С6.202 1г	54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7
стипхх и.1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	550	27,65	14,3	73,35	528,7	0,31	2,11	319,3	0,85	66,8	225,8	330	6,38
7 день (вторник)															
Завтрак															
С6.202 1г	54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	0,13	9,5	35,2	0,19	25	45	230	3,4
С6.202 1г	56	Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2,0	0	0,01	7	1,4	0	0
С6.202 1г	54-2з	Огурец в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,5	0,02	8	8	0,03	18,4	11,2	33,6	0,48
стипхх и.1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	510	25,5	20,375	63,95	536,4	0,21	19,5	43,2	0,88	61,9	101,1	280,1	4,43
8 день (среда)															
Завтрак															
С6.202 1г	54-21к	Каша молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	0,05	0,61	31,1	0,15	130	28	134	0,4
С6.202 1г	425	Булочка дорожная	60	3,55	7,8	0,5	386	0,07	0	6	0,03	10,6	7,6	42,6	0,6
С6.202 1г	54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,8
стипхх и.1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	510	13	15,3	59,75	724,5	0,17	1,77	37,48	0,84	159	83,7	201,6	2,35
9 день (четверг)															
Завтрак															
С6.202 1г	54-8с	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	0,18	5,95	121,5	0,07	33,75	36,25	100,5	1,84
стипхх и.1989	2	сухари	50	7,9	2	48,3	233,8	0,04	0	0	1,3	23	87	33	1,1
С6.202 1г	54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,8	0,01	19,2	36	0,01	6,90	6,26	5,9	0,31
стипхх и.1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	550	20,5	9,85	104,7	575,92	0,28	25,15	157,5	2,03	75,15	173,01	155,9	3,8
10 день (пятница)															
Завтрак															
С6.202 1г	54-11г	Картофельное пюре	100	2,05	4,05	13,2	97,2	0,08	6,8	21,4	0,07	26	19	56	0,7
С6.202	54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1	0,08	28,9	115,3	0,19	83	48	232	3,7

1г															
Сб.202 1г	54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	0,01	0,3	69,96	0,03	28	18	25	0,6
стипхх и.1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	550	29,1	27,95	66,25	628,1	0,22	36	206,66	0,94	148,5	128,5	329,5	5,55
11 день (понедельник)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0,03	6	24	72	0,5
Сб.202 1г	54,1м	Котлеты рубленые из кур запеченные с соусом молочным	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,45	108,8	0,12	30	21	152	2
Сб.202 1г	54-2з	Огурец в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,5	0,02	8	8	0,03	18,4	11,2	33,6	0,48
Сб.202 1г	54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	4,6	8,5	0,8
стипхх и.1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	560	23,2	22,075	71,05	572,2	0,14	9,61	143,78	0,84	72,8	104,3	282,6	4,33
12 день (вторник)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-1г	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	0,06	0,29	71,8	0,31	212	32	290	0,9
Сб.200 7г	16	Бутерброд с сыром маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	0,44	215,99	42,91	217	1,74
Сб.200 7г	54	Молоко сгущенное с сахаром	60	4,2	4,94	32,3	190,9	0,04	0,24	0,04	0,18	165,78	18,36	118,26	0,1
Сб.202 1г	54- 23гн	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	0,13	111	30,7	107	1,1
	пром	яблоко	100	0,295	0,295	8,55	365,19	0,029	8,64	4,42	0,029	14,15	7,96	9,73	2,66
		Итого:	560	47,675	37,475	137,16	1389,44	0,329	9,69	89,7	1,089	718,92	131,93	741,99	6,5
13 день (среда)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-1г	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,	0,06	0,0	26,6	0,03	11	7	40	0,7
Сб.202 1г	54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,5	0,04	0,79	7,1	0,05	11	11	84	1,2
Сб.202 1г	54- 3соус	Соус красный основной	50	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0	9	12,2	23,6	0,5
Сб.200 7г	44	Салат свекла отварная с яблоками	80	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	0,03	33,86	16,7	30,78	1,55
Сб.202 1г	54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7
стипхх и.1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	590	22,02	21,2	87,85	623,71	0,19	12,67	165,81	0,77	80,86	94,2	202,08	5,2
14 день (четверг)															
Завтрак															
Сб.202 1г	54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0,03	6	24	72	0,5
Сб.202	54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	44	189	1,05

1г															
С6.202 1г	54-3соус	Соус красный основной	50	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	0	9	12,2	23,6	0,5
С6.202 1г	54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	2,5	4,08	0,01	13	9	10	0,2
стипхх и.1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0,	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	550	24,05	13,2	85,85	553,7	0,19	6,12	457,48	0,82	90,5	132,7	311,1	2,8
15 день (пятница)															
Завтрак															
С6.202 1г	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	0,1	8,6	122	0,06	17,25	26	68,25	1,08
С6.202 1г	54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,9	31,0	173,8	0,07	0	6	0,03	10,6	7,6	42,6	0,6
С6.202 1г	5423хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	0,01	19,2	2,45	0,01	9,8	6,47	11	0,29
стипхх и.1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	560	15,8	6,47	90,57	490,7	0,23	27,8	130,45	0,75	49,15	83,57	138,35	2,52
16 день (понедельник)															
Завтрак															
С6.202 1г	54-1г	Макароны отварные с маслом	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0,03	11	7	40	0,7
С6.202 1г	54-21м	Курица отварная	100	25,7	2	0,9	123,8	0,06	2,9	24	0,06	17	89	176	1,5
С6.202 1г	54-3соус	Соус красный основной	50	3,3	2,7	8,9	73,1	0,02	2,68	131,8	2	9	12,2	23,6	0,5
С6.202 1г	54-2ги	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0,0	0,04	0,3	0,01	4,5	3,8	7,2	0,7
стипхх и.1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	550	38,45	11,2	73,15	542,6	0,19	5,62	182,7	2,75	53	155,5	263,3	3,95
17 день (вторник)															
Завтрак															
С6.202 1г	54-15с	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,47	2,12	12	72,95	0,03	4,07	165,55	0,03	14,75	17,25	40,75	0,5
С6.202 1г	54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	0,04	0,1	12,4	0,02	15	7,5	37	0,53
С6.202 1г	54-3гн	Сок промышленного производства	200	1	0	21,2	88	0,01	2	0	0,01	7	1,4	0	0
стипхх и.1989	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Итого:	560	10,12	4,82	96,25	463,25	0,13	6,17	177,95	0,71	48,25	69,65	94,25	1,58
18 день (среда)															
Завтрак															
С6.202 1г	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	0,12	14	120	180	4
С6.202 1г	54-6м	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	0,11	29	20	137	1,9
С6.202 1г	54-1соус	Соус сметанный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	0,01	0,08	41,9	0,04	39	4,3	28,4	0,1

[illegible]