

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней

Утверждено:



Васюкина Г.Г.

Принем пищи	Наименование блюда	выход блюда	белки	жиры	угл.	Энергетическая ценность	Са	Fe	B1	B2	C	№ рецептуры	
День 1 03.04.2023 понедельник	Завтрак	Каша манная молочная	200	3,80	6,23	31,17	195,60	92,18	0,48	0,03	0,12	0,45	416
		Хлеб с маслом и сыром	50/5/20	8,46	9,66	24,92	215,02	206,00	1,04	0,06	0,11	0,14	1
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
	Обед	Закуска порционная (Фасоль)	50	1,15	0,5	30	170,00	7,50	0,17	0,17	0,06	0,03	60
		Суп Гороховый	200	13,84	13,00	23,29	307,39	36,35	3,38	0,31	0,15	10,31	66
		Плов	60/150	23,95	26,50	67,85	626,27	55,85	4,63	0,38	0,23	2,14	65
	Ужин	Компот вязомный	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,36	0,02	0,01	0,00	376
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
		Сок	150	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	243
	ужин для 3,4,5,6 групп	Булочка	100	11,164	14,755	69,839	458,74	164,20	1,28	0,14	0,27	1,20	14
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
		Чай	180	0,88	4,92	27,36	158,4	10,8	1,2	0,004	0,016	0	3
День 2 04.04.2023 вторник	Завтрак	Итого	40	67,90	76,24	358,56	2485,01	696,98	16,33	1,22	1,05	18,26	0
		Каша геркулесовая молочная	200	4,65	7,64	29,67	205,25	102,48	1,21	0,16	0,14	0,45	69
		Хлеб с маслом	50/5	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	0,90	0,05	0,04	211
	Обед	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	3
		Закуска порционная (огурец свежий)	60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	7,00	60
		Борщ	200	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,14	15,56	196
	полдник	Картофель по домашнему	60/150	18,86	22,38	21,77	368,00	28,25	3,68	0,15	0,20	11,09	264
		Чай с лимонном	200/9/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	4,80	128
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
	ужин	Йогурт	100	2,90	2,50	4,10	53,00	118,00	0,10	0,03	0,13	0,80	282
		Груша	90	0,36	0,27	9,27	37,80	17,10	2,07	0,02	0,03	4,50	16
		Торт творожный	150	17,40	31,10	37,89	510,42	139,15	1,29	0,11	0,37	0,20	16
День 3 05.04.2023 среда	Завтрак	Итого	180	110,34	81,97	228,05	1872,14	994,63	26,86	1,65	1,19	62,44	18
		Каша пшеничная молочная	200	4,40	6,64	33,50	211,50	101,48	0,34	0,01	0,13	0,45	70
		Батон с маслом и сыром	60/5/20	8,82	10,15	30,29	252,70	208,00	1,22	0,07	0,12	0,74	1
	Обед	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
		Закуска порционная (Горошек зеленый)	40	1,44	0,04	3,92	22,00	10,40	0,28	0,14	0,08	10,00	32
		Суп картофельный с грибами	200	9,15	12,64	23,74	239,39	23,80	2,20	0,12	0,12	9,59	233
	полдник	Улитки с перловкой и поливаем	60/120/30	21,69	23,05	42,38	470,44	44,03	3,70	0,23	0,21	2,58	376
		Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	0,01	0,30	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	2
	ужин	Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	282
		Супкрем-рыбное	180	32,25	28,40	1,13	394,92	87,75	1,55	0,52	0,45	2,00	204
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	14
Итого	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
	Груша	150	0,80	0,60	20,60	84,00	38,00	4,60	0,04	0,06	10,00	14	
	Итого	150	88,74	88,27	252,13	2160,09	745,01	18,45	1,34	1,55	46,16	3	

День 4 06.04.2023 четверг	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5.03	6.27	35.10	210.50	146.48	0.66	0.06	0.23	0.45	70
		Батон с маслом	50/5	4.22	4.35	29.97	180.70	12.00	1.08	0.06	0.04	0.60	211
		Чай	180										3
	Обед	Вафли	50	2.85	13.05	29.3	243.00	4.00	0.30	0.03	0.01	0.00	0.00
		Закуска порционная (Кукуруза)	50	4.15	0.60	35.50	164.00	10.00	1.35	0.07	0.04	0.00	0.00
		Суп геркулесовый	200	9.15	12.96	22.36	246.69	24.85	2.39	0.16	0.12	9.14	42
		Голубцы ленивие (россыпь)	210	24.06	30.38	23.55	470.85	120.85	5.54	0.24	0.33	61.49	187
	полдник	Кисель	200	0.03	0.00	43.62	68.32	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	122
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	17.10	90.50	14.50	1.00	0.08	0.07	0.00	98
		Чай Каркаде	200	2.00									3
	ужин	Сурфле из пшена с рисом	180	24.23	15.52	22.90	333.20	24.15	9.39	0.44	0.13	1.68	119
		Хлеб в/с	30	2.31	0.90	14.94	78.60	6.00	0.54	0.03	0.02	0.00	14
		Чай с сахаром	180/12	0.00	0.00	12.97	49.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14
	ужин для 3, 4, 5, 6 групп	Чай	180										3
Печенье		50	3.05	12.05	32.25	200.00	10.00	0.50	0.04	0.04	0.00	0.00	
Итого			82,37	96,67	319,55	2335,64	372,86	22,75	1,21	1,01	73,36	70	
День 5 07.04.2023 пятница	Завтрак	Каша ячневая молочная	200	126.62	6.57	37.35	108.23	0.75	0.14	0.15	0.45	70	
		Батон с маслом	50/5	4.22	4.35	29.97	180.70	12.00	1.08	0.06	0.04	0.60	211
		Чай с сахаром	180/12	0.00	0.00	12.97	49.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14
	Обед	Закуска порционная (Икра кабачковая)	40	0.64	2.52	2.96	36.32	11.00	0.36	0.02	0.02	6.00	60
		Суп рассольник со сметаной	200	9.41	13.65	25.89	268.65	36.38	2.65	0.14	0.12	9.41	34
		Лангет с мясом	90/140	22.49	22.00	39.02	449.44	27.73	3.38	0.15	0.17	2.56	126
		Компот из кураги и черносливя	200	0.64	0.05	22.71	90.61	19.20	0.44	0.01	0.02	0.52	98
	полдник	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	17.10	90.50	14.50	1.00	0.08	0.07	0.00	14
		Напиток витаминно-витаминный	200	0.18	0.81	20.82	88.10	3.30	0.21	0.00	0.01	30.00	215
		Печенка с молоком	100/200	14.24	49.37	379.39	351.48	126.15	0.36	0.60	2.45	268	
	ужин	Хлеб в/с	30	2.31	0.90	14.94	78.60	6.00	0.54	0.03	0.02	0.00	211
		Сок	200	1.00	0.00	18.20	76.00	100.00	2.80	0.02	0.02	4.00	35
		Итого		185,04	100,81	621,32	1986,32	464,49	13,57	1,25	3,10	53,54	196
	День 6 10.04.2023 понедельник	Завтрак	Суп молочный	200	3.98	6.31	31.09	196.40	87.78	0.48	0.05	0.11	0.45
Батон с маслом и сыром			60/5/20	8.82	10.15	30.29	252.70	208.00	1.22	0.07	0.12	0.74	1
Чай с сахаром			180/12	0.00	0.00	12.97	49.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14
Обед		Закуска порционная (Фасоль)	50	1.15	0.5	30	170.00	7.50	0.17	0.17	0.06	0.03	60
		Щи	200	9.25	12.34	21.45	238.19	55.45	2.87	0.15	0.15	33.14	196
		Колбаса с гречкой и подливом	60/120/30	16.01	14.85	39.50	361.70	38.23	2.51	0.30	0.23	0.84	233
		Компот изюмный	200	0.35	0.07	22.89	88.54	9.60	0.36	0.02	0.01	0.00	376
полдник		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	17.10	90.50	14.50	1.00	0.08	0.07	0.00	98
		Сок	150	1.00	0.00	18.20	76.00	100.00	2.80	0.02	0.02	4.00	119
		Кувеш пшеничный	200	2.90	6.31	23.69	162.00	86.98	0.23	0.01	0.11	0.45	211
ужин		Хлеб в/с	30	2.31	0.90	14.94	78.60	6.00	0.54	0.03	0.02	0.00	14
		Чай с сахаром	180/12	0.00	0.00	12.97	49.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14
		Чай	180										3
День 7 11.04.2023 вторник		Завтрак	Маршмелад	50	0.05	0.00	39.70	160.50	2.00	0.20	0.00	0.00	0.00
	Итого			49,12	52,03	314,78	1973,68	616,03	12,38	0,90	0,88	39,64	69
	Каша геркулесовая молочная		200	4.65	7.64	29.67	205.25	102.48	1.21	0.16	0.14	0.45	211
	Обед	Батон с маслом	50/5	4.22	4.35	29.97	180.70	12.00	1.08	0.06	0.04	0.60	60
		Чай	180										3
		Зефир в шоколаде	40	0.88	4.92	27.36	158.4	10.8	1.2	0.004	0.016	0	60
		Закуска порционная (огурец свежий)	60	0.56	0.07	1.82	9.80	98.20	0.42	0.02	0.03	7.00	90
	полдник	Уха	200	15.25	21.54	17.35	327.79	17.45	1.97	0.10	0.11	9.14	23
		Картофельное пюре с колбасой и подливом	120/60/30	26.38	25.75	53.02	555.98	78.35	5.65	0.32	0.41	17.29	128
		Чай с лимонком	200/9/20	0.04	0.00	20.51	78.20	4.80	0.07	0.00	0.00	4.80	98
	ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	17.10	90.50	14.50	1.00	0.08	0.07	0.00	122
		Йогурт	100	2.90	2.50	4.10	53.00	118.00	0.10	0.03	0.13	0.80	282
		Банан	100	1.50	0.10	19.20	89.00	8.00	0.60	0.04	0.05	10.00	234
	ужин для 3, 5, 6 групп	Запеканка творожная со слущенкой	100/40	14.64	33.844	38.476	525.81	143.2	0.98	0.1034	0.3048	0.32	3
Хлеб в/с		30	2.31	0.90	14.94	78.60	6.00	0.54	0.03	0.02	0.00	14	
Чай		180										3	
Итого	Ужин для 3, 5, 6 групп	150	0.80	0.60	20.60	84.00	38.00	4.60	0.04	0.06	10.00	3	
	Груша	150											
	Итого		77,44	102,81	294,11	2437,03	651,78	19,41	0,99	1,37	60,40	3	

День 8 12.04.2023 среда	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,40	6,64	33,50	211,50	101,48	0,34	0,01	0,13	0,45	70
		Батон с маслом и сыром	60/5/20	8,82	10,15	30,29	252,70	208,00	1,22	0,07	0,12	0,74	1
	Обед	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
		Закуска порционная (Горошек зеленый)	40	1,44	0,04	3,92	22,00	10,40	0,28	0,14	0,08	10,00	42
	полдник	Суп овощной	200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,852,385	0,163	0,1195	9,14		
		Гуляш с ланшой и подливом	60/120/30	22,49	22,00	39,02	449,44	27,73	3,38	0,15	0,17	2,56	
		Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	0,01	0,30	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	
		Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	
		Труша	90	0,36	0,27	9,27	37,80	17,10	2,07	0,02	0,03	4,50	
	ужин	Рыбные тефтели	150	32,25	28,40	1,13	394,92	87,75	1,55	0,52	0,45	2,00	
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого для 3,5,6 групп.	Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	
		Банан	190	2,85	0,19	36,48	169,1	15,2	1,14	0,076	0,095	19	
День 9 13.04.2023 четверг	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	91,76	87,39	263,44	2231,49	709,66	14,95	1,33	1,56	50,19	70
		Батон с маслом	50/5	4,22	4,35	29,97	180,70	12,00	1,08	0,06	0,04	0,60	211
	Обед	Пряник	180	2,43	2,385	32,445	148,5	4,05	0,27	0,036	0,018	3	
		Закуска порционная (Кукруза)	50	4,15	0,60	35,50	164,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,00	
	полдник	Суп с клецками	200	24,95	25,19	39,51	489,94	89,90	4,76	0,23	0,52	9,34	45
		Капусты с маслом	60/150	21,31	28,51	14,49	405,70	111,85	4,98	0,20	0,26	62,14	167
	ужин	Кисель	200	0,03	0,00	43,62	68,32	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	122
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
	Итого	Чай Каркаде	200	2,00								3	
		Оладьи печеночные	180	28,398	40,035	34,865	626,92	28,64	10,996	0,598	0,0808	0,032	
	День 10 14.04.2023 пятница	Завтрак	Хлеб в/с	30	2,31	0,9	14,94	78,6	6	0,54	0,03	0,021	0
			Какао	200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50
		Обед	Вафли	50	2,85	13,05	29,3	243,00	4,00	0,30	0,03	0,01	0,00
			Чай	180									3
Итого		Итого	103,17	127,13	345,85	2843,67	607,45	26,09	1,40	1,56	74,06	70	
		Каша ячневая молочная	200	126,62	6,57	37,35	226,65	108,23	0,75	0,14	0,15	0,45	70
ужин		Батон с маслом	50/5	4,22	4,35	29,97	180,70	12,00	1,08	0,06	0,04	0,60	211
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
полдник		Закуска порционная (Икра кабачковая)	40	0,64	2,52	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	6,00	60
		Свекольник со сметаной	200	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,14	15,56	196
		Руллет с яйцом и рисом	200	27,78	41,13	12,67	538,20	58,70	4,57	0,14	0,49	3,57	58
		Компот из кураги и чернослива	50	0,64	0,05	22,71	90,61	19,20	0,44	0,01	0,02	0,52	126
		Хлеб ржано-пшеничный	200	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
		Напиток ягодно-витаминный	200	0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	0,00	0,01	30,00	215
ужин	Булочка	100	11,164	14,755	69,839	458,74	164,20	1,28	0,14	0,27	1,20	243	
	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
Итого	Ужин для 3,4,5,6 групп.	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00		
	Итого	184,39	84,33	281,73	2142,52	779,46	15,34	0,74	1,24	61,90			

Шеф повар Сыдылпова А. В.

Сыдылпова А. В.

Кладовщик Волкова Е. Н.

Волкова Е. Н.