

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней

Утверждено:



Ваткина Г.Т.

Дата	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	Угл	Энергетическая ценность	Ca	Fe	B1	B2	C	№ рецептуры		
День 1 02.10.2023 понедельник	Обед	Каша манная молочная	200	3,80	6,23	31,17	195,60	92,18	0,48	0,03	0,12	0,45	416		
		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	0,00	14	
		Закуска порционная (Фасоль)	50	1,15	0,5	30	170,00	7,50	0,17	0,17	0,15	0,06	0,03	60	
		Щи	200	9,25	12,34	21,45	238,19	55,45	2,87	0,15	0,15	0,15	33,14	196	
		Лепешка с мясом	60/150	22,49	22,00	39,02	449,44	27,73	3,38	0,17	0,15	0,17	2,56	376	
		Компот изюмный	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,36	0,02	0,02	0,01	0,00	98	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	1,00	0,08	0,07	0,07	0,00	
		Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	0,02	4,00	376	
		Каша со ступенкой	100/40	12,19	24,25	81,84	598,39	166,00	1,40	0,16	0,16	0,28	4,00	98	
		Чай	180											1,20	3
		Чай	180												3
		Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
		День 2 03.10.2023 вторник	Итого			<b>62,40</b>	<b>76,13</b>	<b>344,62</b>	<b>2369,14</b>	<b>682,96</b>	<b>13,87</b>	<b>0,85</b>	<b>0,98</b>	<b>42,11</b>	<b>69</b>
Каша геркулесовая молочная	200			4,65	7,64	29,67	205,25	102,48	1,21	0,16	0,16	0,14	0,45	211	
Хлеб с маслом	50/5			53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	10,00	0,90	0,05	0,04	69	
Чай	180													211	
Закуска порционная (томаты свежие)	45			0,36	0,045	34,02	139,5	11,25	0,63	0,63	0,03	0,02	0,009	3	
Суп рассольник	50			0,3	0,1	2,1	9,95	7	0,45	0,03	0,03	0,02	12,5	0	
Картофельное пюре с колготой и подливом	200			9,41	13,65	25,89	268,65	36,38	2,65	0,14	0,14	0,12	9,41	34	
Чай с лимоном	120/60/30			26,38	25,75	53,02	555,98	78,35	5,65	0,32	0,32	0,41	17,29	23	
Хлеб ржано-пшеничный	200/9/20			0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	0,00	4,80	128	
Обед	50			3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	1,00	0,08	0,07	0,00	98	
Йогурт	100			2,90	2,50	4,10	53,00	118,00	1,10	0,10	0,03	0,13	0,80	282	
Груша	90			0,36	0,27	9,27	37,80	17,10	2,07	2,07	0,02	0,03	4,50	16	
Торт творожный	150			17,40	31,10	37,89	510,42	139,15	1,29	1,29	0,11	0,37	0,20	16	
Чай	180													3	
Яблоко	180												3		
День 3 04.10.2023 среда	Итого			<b>118,46</b>	<b>85,52</b>	<b>255,61</b>	<b>2049,77</b>	<b>710,83</b>	<b>29,07</b>	<b>1,84</b>	<b>1,38</b>	<b>67,99</b>	<b>18</b>		
		Каша пшеничная молочная	200	4,40	6,64	33,50	211,50	101,48	0,34	0,01	0,13	0,45	70		
		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	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	0,00	14	
		Закуска порционная (Горошек зеленый)	40	1,44	0,04	3,92	22,00	10,40	0,28	0,14	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	0,12	9,59	23	
		Гуляш с перловкой и подливом	60/120/30	21,69	23,05	42,38	470,44	44,03	3,70	0,23	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	0,00	0,01	0,30	316	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	1,00	0,08	0,07	0,00	98	
		Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	1,00	0,08	0,29	1,50	2	
		Яблоко	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,03	0,02	10,00	282	
		Суфле рыбное	150	32,25	28,40	1,13	394,92	87,75	1,55	0,54	0,52	0,45	2,00	204	
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,00	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	0,00	14	
Груша	150	0,80	0,60	20,60	84,00	38,00	4,60	0,04	0,04	0,06	10,00	14			
Итого			<b>88,40</b>	<b>87,78</b>	<b>247,77</b>	<b>2126,61</b>	<b>744,61</b>	<b>18,49</b>	<b>1,33</b>	<b>1,54</b>	<b>46,56</b>				

День 4 05.10.2023 четверг	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,79	6,36	38,48	226,30	105,98	0,79	0,12	0,12	0,45	70
		Хлеб с маслом	50/5	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	0,90	0,05	0,04	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 (Кужуруз)	50	4,15	0,60	35,50	164,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,00	0,00
		Суп с клецками	200	24,95	25,19	39,51	489,94	89,90	4,76	0,23	0,52	9,34	45
		Капустя с мясом	60/150	21,31	28,51	14,49	405,70	111,85	4,98	0,20	0,26	62,14	167
		Кисель	200	0,03	0,00	43,62	68,32	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	122
	Ужин	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
		Чай Каркалз	200	2,00									3
		Пирожки с печенью	100/80	26,18	24,44	47,44	523,04	46,40	9,44	0,49	0,11	0,20	119
	Итого	Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	14
		Какао	200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	3
	День 5 06.10.2023 пятница	Завтрак	Печенье	50	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,00
Итого				149,12	120,81	335,50	2651,80	731,68	33,81	2,24	1,52	75,66	70
Каша ячневая молочная			200	126,62	6,57	37,35	226,65	108,23	0,75	0,14	0,15	0,45	0,00
Обед		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
		Закуска порционная (Кира кабачковая)	40	0,64	2,52	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	6,00	60
		Суп харчо	200	10,31	12,61	40,29	321,95	33,95	2,65	0,21	0,13	9,64	45
		Рулет с яйцом	250	27,78	41,13	12,67	538,20	58,70	4,57	0,14	0,49	3,57	5/8
Ужин		Компот из кураги и черносливя	200	0,64	0,05	22,71	90,61	19,20	0,44	0,01	0,02	0,52	126
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	20,82	88,10	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
		Напиток ягодно-витаминовый	200	0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	0,00	0,01	30,00	215
Итого		Речка с молоком	100/200	14,24	49,37	379,39	351,48	126,15	0,36	0,54	0,03	0,02	0,00
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	268
День 6 09.10.2023 понедельник		Завтрак	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00
	Итого			191,23	118,91	609,37	2128,38	493,03	14,76	1,31	3,43	54,78	1
	Суп молочный		200	3,98	6,31	31,09	196,40	87,78	0,48	0,05	0,11	0,45	14
	Обед	Батон с маслом и сыром	60/5/20	8,82	10,15	30,29	252,70	208,00	1,22	0,07	0,00	0,12	0,00
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60
		Закуска порционная (Фасоль)	50	1,15	0,5	3,0	170,00	7,50	0,17	0,17	0,06	0,03	66
		Суп Гороховый	200	13,84	13,00	23,29	626,27	55,85	3,38	0,31	0,15	10,31	65
		Плов	60/150	23,95	26,50	67,85	626,27	55,85	4,63	0,38	0,23	2,14	376
	Ужин	Компот вязомный	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,36	0,02	0,01	0,00	98
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	119
		Сок	150	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	98
	Итого	Кулеши пшеничный	200	2,90	6,31	23,69	162,00	86,98	0,23	0,01	0,11	0,45	119
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	14
	День 7 10.10.2023 вторник	Завтрак	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00
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
Обед		Итого		64,66	76,39	337,53	2346,95	622,55	15,30	1,18	0,93	18,11	69
		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
		Чай	180										3
		Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	60
Ужин		Закуска порционная (отурец свежий)	60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	7,00	196
		Борщ	200	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,14	15,56	264
		Картофель по домашнему	60/150	18,86	22,38	21,77	368,00	28,25	3,68	0,15	0,20	11,09	128
		Чай с лимонном	200/9/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	4,80	98
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
Итого		Иолгурт	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	
Итого	Ватрушка с творогом	140/40	20,414	28,389	62,329	598,63	163,2	1,46	0,1774	0,3688	4,4	2	
	Кофейный напиток	200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	18	
Итого	Яблоко	180	0,36	0	18,18	75,6	28,8	3,96	0,054	0,036	18	2	
	Итого		118,69	84,34	281,45	2148,53	1189,58	25,71	1,82	1,49	69,64	2	

День 8 11.10.2023 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	
		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	0.00	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	0.00	14
		Закуска порционная (Торшек зеленый)	40	1.44	0.04	3.92	22.00	10.40	0.28	0.14	0.08	0.00	10.00	42
	Полдник	Суп овощной	200	9.15	12.96	22.36	246.69	24.85	2.385	0.163	0.15	0.1195	9.14	42
		Гуляш с лапшой и подливом	60/120/30	22.49	22.00	39.02	449.44	27.73	3.38	0.17	0.01	0.17	2.56	376
	Ужин	Компот из сухофруктов	200	0.20	0.00	22.44	88.20	16.65	0.90	0.00	0.01	0.07	0.30	98
		Хлеб Украинский	50	3.30	0.60	17.10	90.50	14.50	1.00	0.08	0.08	0.29	1.50	2
	Итого	Молоко	150	4.20	5.25	7.05	91.50	180.00	0.15	0.08	0.02	1.50	10.00	282
		Яблоко	100	0.20	0.00	10.10	42.00	16.00	2.20	0.03	0.03	0.45	2.00	204
	Итого	Рыбные тефтели	150	32.25	28.40	1.13	394.92	87.75	1.55	0.52	0.02	0.02	0.00	204
		Хлеб в/с	30	2.31	0.90	14.94	78.60	6.00	0.54	0.03	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	0.1269	0.00	0.00	0.00	14
		Банан	190	2.85	0.19	36.48	169.1	15.2	1.14	0.076	0.095	0.00	19	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	91.24	86.63	258.90	2198.01	706.56	14.90	1.34	1.54	55.09	70		
	Хлеб с маслом	50/5	5.03	6.27	35.10	210.50	146.48	0.66	0.06	0.23	0.45	0.45	211	
Обед	Чай	180	53.00	3.86	3.86	24.92	153.02	10.00	0.90	0.05	0.04	0.00	134	
	Вафли	50	2.85	13.05	29.3	243.00	4.00	0.30	0.03	0.01	0.00	0.00	3	
Полдник	Закуска порционная (Кукуруза)	50	4.15	0.60	35.50	164.00	10.00	1.35	0.07	0.04	0.00	0.00	119	
	Суп лапша с картошкой	200	9.29	12.45	25.31	254.69	20.10	2.15	0.12	0.12	0.12	9.59	134	
Ужин	Голубцы ленивые (формовые) с подливом	65/115/30	17.88	25.58	21.50	394.45	68.32	99.15	4.28	0.20	0.26	49.49	189	
	Кисель	200	0.03	0.00	43.62	68.32	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	122	
Итого	Хлеб Украинский	50	3.30	0.60	17.10	90.50	14.50	1.00	0.08	0.07	0.07	0.00	98	
	Чай Каркаде	200	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	
Итого	Бекфреганов из печени с рисом	180	24.23	15.52	22.90	333.20	24.15	9.39	0.44	0.13	1.68	0.00	119	
	Хлеб в/с	30	2.31	0.90	14.94	78.60	6.00	0.54	0.03	0.02	0.00	0.00	14	
Итого	Чай с сахаром	180/12	0.00	0.00	12.97	49.27	0.00	0.00	0.1269	0.00	0.00	0.00	14	
	Зефир	45	0.36	0.045	34.02	139.5	11.25	0.63	0	0.009	0	0	3	
Итого	Чай	180	122.42	78.87	296.11	2050.95	488.68	30.30	1.93	0.92	61.24	70		
	Каша рисовая молочная	200	3.79	6.36	38.48	226.80	105.98	0.79	0.12	0.12	0.45	0.00	70	
Завтрак	Батон с маслом	50/5	4.22	4.35	29.97	180.70	12.00	1.08	0.06	0.04	0.60	0.00	211	
	Чай с сахаром	180/12	0.00	0.00	12.97	49.27	0.00	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 крестьянский	200	10.45	12.56	28.98	275.99	59.20	2.96	0.16	0.16	33.39	120		
Полдник	Трепка с мясными колбасками и подливом	120/60/30	16.01	14.85	39.50	361.70	38.23	2.51	0.30	0.23	0.84	233		
	Компот из кураги и чернослива	200	0.64	0.05	22.71	90.61	19.20	0.44	0.01	0.02	0.52	126		
Итого	Хлеб Украинский	50	3.30	0.60	17.10	90.50	14.50	1.00	0.08	0.07	0.00	98		
	Напиток яблочно-витаминный	200	0.18	0.81	20.82	88.10	3.30	0.21	0.00	0.01	30.00	215		
Ужин	Омлет	150	12.01	29.045	1.595	321.15	73.50	2.27	0.07	0.43	0.20	25		
	Хлеб в/с	30	2.31	0.90	14.94	78.60	6.00	0.54	0.03	0.02	0.00	0.00	14	
Итого	Какао	200	4.20	5.25	19.03	136.98	180.00	0.15	0.08	0.29	1.50	14		
	Сок	200	1.00	0.00	18.20	76.00	100.00	2.80	0.02	0.02	4.00	14		
Итого			58.75	77.30	267.24	2012.73	622.91	15.11	0.94	1.44	77.50			

Шеф повар Цыдыпова А.В.

Кладовщик Волкова Е.Н.