

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней

Утверждено:


Ваткина Г.Т.

Дата	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угл.	Энергетическая ценность	Са	Fe	В1	В2	С	№ рецептуры	
День 1 04.09.2023 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	
		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
	Обед	Закуска порционная (Фасоль)	50	1,15	0,5	30	170,00	7,50	0,17	0,17	0,15	0,15	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
		Лапша с мясом	60/1/50	22,49	22,00	39,02	449,44	27,73	3,38	0,15	0,17	0,17	2,56	376
	Полдник	Компот из яблок	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,36	0,02	0,02	0,01	0,00	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,00	98
		Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	0,02	4,00	119
	Ужин	Купеш пшеничный	200	2,90	6,31	23,69	162,00	86,98	0,23	0,54	0,03	0,11	0,45	69
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,03	0,02	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
	День 2 05.09.2023 вторник	Ужин для 3,4,5,6 групп.	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	3
			Итого		55,42	59,10	314,38	2060,62	609,93	13,24	0,74	0,84	41,36	
Каша геркулесовая молочная			200	4,65	7,64	29,67	205,25	102,48	1,21	0,16	0,16	0,14	0,45	69
Завтрак		Хлеб с маслом	50/5	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	0,90	0,90	0,05	0,04	211
		Чай	180											3
		Вафли	50	2,85	13,05	29,3	243,00	4,00	0,30	0,03	0,03	0,01	0,00	34
Обед		Закуска порционная (томаты свежие)	50	0,3	0,1	2,1	9,95	7	0,45	0,03	0,03	0,02	12,5	23
		Суп рассольник	200	9,41	13,65	25,89	268,65	36,38	2,65	0,14	0,14	0,12	9,41	128
		Картофельное пюре с котлетой и подливом	120/60/30	26,38	25,75	53,02	555,98	78,35	5,65	0,32	0,32	0,41	17,29	98
Полдник		Чай с лимоном	200/9/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	0,00	4,80	282
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,00	234
		Йогурт	100	2,90	2,50	4,10	53,00	118,00	1,10	0,03	0,03	0,13	0,80	3
Ужин		Банан	100	1,50	0,10	19,20	89,00	8,00	0,60	0,98	0,04	0,05	10,00	234
		Запеканка творожная со ступенкой	100/40	14,646	33,844	38,476	525,81	143,2	0,98	0,1034	0,1034	0,3048	0,32	0,00
	Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,03	0,02	0,00	3	
День 3 06.09.2023 среда	Завтрак	Чай	180										70	
		Груша	150	0,80	0,60	20,60	84,00	38,00	4,60	0,04	0,06	1,38	65,61	
		Итого		122,08	102,60	278,77	2306,86	713,73	28,15	1,90	1,90	1,38	65,61	
	Обед	Каша пшеничная молочная	200	4,40	6,64	33,50	211,50	101,48	0,34	0,01	0,13	0,45	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
	Полдник	Закуска порционная (Горошек зеленый)	40	1,44	0,04	3,92	22,00	10,40	0,28	0,14	0,12	0,08	10,00	32
		Суп картофельный с грибами	200	9,15	12,64	23,74	239,39	44,03	3,70	0,23	0,23	0,21	9,59	233
		Гуляш с перловкой и подливом	60/120/30	21,69	23,05	42,38	470,44	16,65	0,90	0,00	0,01	0,01	2,58	376
	Ужин	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	22,44	88,20	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,00	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,00	2
		Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	0,08	0,08	0,29	1,50	282
	Итого	Груша	90	0,36	0,27	9,27	37,80	17,10	2,07	0,52	0,52	0,45	2,00	204
		Рыбные тефтели	150	32,25	28,40	1,13	394,92	87,75	1,55	0,03	0,03	0,02	0,00	14
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	0,00	0,00	0,00	0,00	19	
	Банан	190	2,85	0,19	36,48	169,1	15,2	1,14	0,076	0,076	0,095	19		
	Итого		90,61	87,64	262,82	2207,51	722,91	14,90	1,35	1,35	1,59	50,06		

День 4
07.09.2023
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	
	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	
	Печенье	50	3.05	12.05	32.25	200.00	10.00	0.50	0.04	0.04	0.00		
	Закуска порционная (Кучу/Уза)	50	4.15	0.60	35.50	164.00	10.00	1.35	0.07	0.04	0.00		
	Суп геркулесовый	200	9.15	12.96	22.36	246.69	24.85	2.39	0.16	0.12	0.14	42	
	Голубцы ленивые (формовые)	210	24.06	30.38	23.55	470.85	120.85	5.54	0.24	0.33	61.49	187	
	Кисель	200	0.03	0.00	43.62	68.32	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	122	
	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	
	Бифстропанов из печени 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		
	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	
Ужин для 3,4,5,6 групп.	Итого	45	0.36	0.045	34.02	139.5	11.25	0.63	0	0.009	0		
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	126.66	83.18	298.16	2876.35	521.13	32.00	2.02	1.02	72.79	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	
	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 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	
	Чай с лимоном	200/9/20	0.04	0.00	20.51	78.20	4.80	0.07	0.00	0.00	4.80	128	
	Хлеб Украинский	50	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	
	Булочка с вареньем	100	11.64	14.755	69.839	438.74	164.20	1.28	0.14	0.27	1.20	243	
	Чай	180										3	
	Ужин для 3,4,5,6 групп.	Итого	200	1.00	0.00	18.20	76.00	100.00	2.80	0.02	0.02	4.00	
	Завтрак	Каша манная молочная	200	3.80	6.23	31.17	2218.14	510.23	15.55	1.16	0.97	59.50	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	
Закуска порционная (Фасоль)		50	1.15	0.5	30	170.00	7.50	0.17	0.17	0.06	0.03	60	
Суп овощной		200	9.15	12.96	22.36	246.69	24.85	2.385	0.163	0.1195	9.14	42	
Колбаса с лапшой и подливом		200/60/30	18.7	20.365	38.289	387.21	23.5	2.834	0.1414	0.141	1.94	65	
Компот изюмный		200	0.35	0.07	22.89	88.54	9.60	0.36	0.02	0.01	0.00	376	
Хлеб Украинский		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		
Речка с молоком		100/200	14.24	49.37	379.39	351.48	126.15	0.36	0.60	2.45	0.00	268	
Хлеб в/с		30	2.31	0.90	14.94	78.60	6.00	0.54	0.03	0.02	0.00	211	
Чай		180										3	
Ужин для 3,5,6 групп.		Итого	50	0.05	0.00	39.70	160.50	2.00	0.20	0.00	0.00	0.00	

День 6
11.09.2023
понедельник

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	4.65	7.64	29.67	2109.41	612.28	12.17	1.31	3.11	15.69	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
	Вафли	50	2.85	13.05	29.3	243.00	4.00	0.30	0.03	0.01	0.00	
	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	11.56	196
	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 лимоном	200/9/20	0.04	0.00	20.51	78.20	4.80	0.07	0.00	0.00	4.80	128
	Хлеб Украинский	50	3.30	0.60	17.10	90.50	14.50	1.00	0.08	0.07	0.00	98
	Йогурт	100	2.90	2.50	4.10	53.00	118.00	0.10	0.03	0.13	0.80	282
	Бублик	100	0.20	0.00	10.10	42.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00	
	Торт творожный	150	17.40	31.10	37.89	510.42	139.15	1.29	0.11	0.37	0.20	16
	Хлеб в/с	30	2.31	0.90	14.94	78.60	6.00	0.54	0.03	0.02	0.00	
	Чай	180										3
Ужин для 3,5,6 групп.	Итого	150	0.80	0.60	20.60	84.00	38.00	4.60	0.04	0.06	10.00	

День 5
08.09.2023
пятница

Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5.03	6.27	35.10	210.50	146.48	0.66	0.06	0.23	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
	Печенье	50	3.05	12.05	32.25	200.00	10.00	0.50	0.04	0.04	0.00	
	Закуска порционная (Кучу/Уза)	50	4.15	0.60	35.50	164.00	10.00	1.35	0.07	0.04	0.00	
	Суп геркулесовый	200	9.15	12.96	22.36	246.69	24.85	2.39	0.16	0.12	0.14	42
	Голубцы ленивые (формовые)	210	24.06	30.38	23.55	470.85	120.85	5.54	0.24	0.33	61.49	187
	Кисель	200	0.03	0.00	43.62	68.32	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	122
	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
	Бифстропанов из печени 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	
	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
Ужин для 3,4,5,6 групп.	Итого	45	0.36	0.045	34.02	139.5	11.25	0.63	0	0.009	0	

День 7
12.09.2023
вторник

Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5.03	6.27	35.10	210.50	146.48	0.66	0.06	0.23	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
	Печенье	50	3.05	12.05	32.25	200.00	10.00	0.50	0.04	0.04	0.00	
	Закуска порционная (Кучу/Уза)	50	4.15	0.60	35.50	164.00	10.00	1.35	0.07	0.04	0.00	
	Суп геркулесовый	200	9.15	12.96	22.36	246.69	24.85	2.39	0.16	0.12	0.14	42
	Голубцы ленивые (формовые)	210	24.06	30.38	23.55	470.85	120.85	5.54	0.24	0.33	61.49	187
	Кисель	200	0.03	0.00	43.62	68.32	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	122
	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
	Бифстропанов из печени 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	
	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
Ужин для 3,4,5,6 групп.	Итого	45	0.36	0.045	34.02	139.5	11.25	0.63	0	0.009	0	

День 8 13.09.2023 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 (Порошек зеленый)	40	1,44	0,04	3,92	22,00	10,40	0,28	0,14	0,08	0,00	10,00	120
		Суп крестьянский	200	10,45	12,56	28,98	275,99	59,20	2,96	-0,16	0,16	0,16	33,39	233
		Гуляш с рисом и подливом	60/120/30	21,69	23,05	42,38	470,44	44,03	3,70	0,23	0,21	0,21	2,58	376
	Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	98
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,29	1,50	2
		Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	0,08	0,08	0,29	1,50	2
		Пруша	90	0,36	0,27	9,27	37,80	17,10	2,07	0,02	0,03	0,03	4,50	282
	Ужин	Рыба под сметанным соусом	180	25,89	35,19	20,7	514,5	29,4	1,08	0,447	0,252	1,44	0,00	14
		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
		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	Молоко	180	0,36	0	18,18	75,6	28,8	3,96	0,054	0,036	0,00	18	
Каша пшеничная молочная		200	83,06	94,16	269,32	2270,19	713,56	18,01	1,29	1,37	72,30	70		
День 9 14.09.2023 четверг	Завтрак	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	Печенье	50	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,00	0,00	3
		Закуска порционная (Кукуруза)	50	4,15	0,60	35,50	164,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,00	0,00	134
		Суп лапша с картошкой	200	9,29	12,45	25,31	254,69	20,10	2,15	0,12	0,12	9,59	167	
		Капустя с мясом	60/150	21,31	28,51	14,49	405,70	111,85	4,98	0,20	0,26	62,14	122	
	Полдник	Кисель	200	0,03	0,00	43,62	68,32	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	98	
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	3	
	Ужин для 3,4,5,6 групп	Чай Каркаде	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	Кофейный напиток	200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	2	
		Зефир	45	0,36	0,045	34,02	139,5	11,25	0,63	0	0,009	0	2	
	День 10 15.09.2023 пятница	Завтрак	Чай	180										3
			Каша ячневая молочная	200	129,90	94,06	307,70	2218,15	703,63	30,86	2,03	1,20	73,91	70
Обед		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 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 (Икра кабачковая)	40	0,64	2,52	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	6,00	60	
		Уха	200	15,25	21,54	17,35	327,79	17,45	1,97	0,10	0,11	9,14	90	
Полдник		Беяш с мясом	65/145	17,58	28,74	47,44	527,04	45,90	2,39	0,15	0,19	0,20	94	
		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	
		Хлеб Украинский	50	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		Омлет	150	12,01	29,045	1,595	321,15	73,50	2,27	0,07	0,43	0,20	25	
		Батон	50	3,5	0,35	24,95	120,00	10,00	0,90	0,05	0,04	0,50	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	
		Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	14	
Итого			233,72	94,09	240,27	2027,62	556,10	23,08	1,55	1,10	51,04			

Шеф повар Цыдылпова А.Б.

Цыдылпова А.Б.

Кладовщик Волкова Е.Н.

Волкова Е.Н.