

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней

Утверждаю:

Вяткина Г. В.

дата	Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	белки	жиры	угл	Энергетическая ценность	Са	Fe	В1	В2	С	№ рецептуры
День 1 11.11.2024 понедельник	Завтрак	Суп молочный	200	3,98	6,31	31,09	196,40	87,78	0,48	0,05	0,11	0,45	35
		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
		Суп рассольник	200	9,41	13,65	25,89	268,65	36,38	2,65	0,14	0,12	9,41	34
		Гуляш с гречкой и подливом	60/120/30	21,69	23,05	42,38	470,44	44,03	3,70	0,23	0,21	2,58	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 Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	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	4,00	
	ужин	Калач с вареньем	100	11,077	30,23	85,65	671,42	57,95	1,97	0,15	0,19	3,16	243
ужин для 3,4,5,6,8 групп.		Чай	180										3
		Конфеты шоколадные	40	1,08	3,68	30,68	154,00	10,00	1,12	0,01	0,01	0,00	
Итого					61,86	88,24	347,14	2487,93	575,74	15,46	0,92	0,91	20,37
День 2 12.11.2024 вторник	Завтрак	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
		Пряник	45	2,43	2,385	32,445	148,5	4,05	0,27	0,036	0,018	0	
	Обед	Закуска порционная (огурец свежий)	50	0,3	0,1	2,1	9,95	7	0,45	0,03	0,02	12,5	
		Борщ	200	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,14	15,56	196
		Картофельное пюре с котлетой и подливом	120/60/30	26,38	25,75	53,02	555,98	78,35	5,65	0,32	0,41	17,29	23
		Чай с лимоном	180/15/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	4,80	128
	полдник	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	
ужин	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00		
	Запеканка творожная, со сгущенным молоком	100/40	14,646	33,844	38,476	525,81	143,2	0,98	0,1034	0,3048	0,32	234	
ужин для 3,4,5,6,8 групп.	Чай	180										3	
	Яблоко	180	0,36	0	18,18	75,6	28,8	3,96	0,054	0,036	18		
Итого					117,76	90,42	251,74	2061,86	976,53	26,85	1,88	1,34	129,76
День 3 13.11.2024 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	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 (Горошек зеленый)	40	1,44	0,04	3,92	22,00	10,40	0,28	0,14	0,08	10,00	
		Щи	200	13,25	17,54	21,77	302,39	66,05	3,43	0,17	0,19	33,18	45
		Лапша с мясом	60/150	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	376
	полдник	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
		Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	2
	ужин	Яблоко	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00	282
Суфле рыбное		150	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		
ужин для 3,4,5,6,8 групп.	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
	Апельсин	220	1,98	0,44	17,82	79,20	74,80	0,66	0,09	0,07	132,00	282	
Итого					94,47	91,46	239,65	2163,81	807,36	15,46	1,35	1,58	192,13

День 4 14.11.2024 четверг	Завтрак	Каша ячневая молочная	200	126,62	6,57	37,35	226,65	108,23	0,75	0,14	0,15	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	
	Обед	Закуска порционная (Кукуруза)	50	4,15	0,60	35,50	164,00	10,00	1,35	0,07	0,04	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
		Капуста 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
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
	полдник	Чай Каркадэ	200	200									3
	ужин	Бифстроганов 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
ужин для 3,4,5,6,8 груп.	Чай	180										3	
	Вафли	50	2,85	13,05	29,3	243,00	4,00	0,30	0,03	0,01	0,00		
Итого			265,79	106,85	303,79	2374,10	531,68	33,56	2,14	1,27	73,64		
День 5 15.11.2024 пятница	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,79	6,36	38,48	226,80	105,98	0,79	0,12	0,12	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 картофельный с гренками	200	9,15	12,64	23,74	239,39	23,80	2,20	0,12	0,12	9,59	32
		Гуляш с перловкой и подливом	60/120/30	21,69	23,05	42,38	470,44	44,03	3,70	0,23	0,21	2,58	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
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
	полдник	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
		Кофейный напиток	200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	14,00
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	
	ужин для 3,4,5,6,8 груп.	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	
Итого			63,13	85,58	264,89	2084,87	593,31	15,54	0,83	1,37	55,44		
День 6 18.11.2024 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	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	90/140	23,95	26,50	67,85	626,27	55,85	4,63	0,38	0,23	2,14	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
	полдник	Сок	150	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	
	ужин	Булочка с корицей	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	0,1269	0,00	0,00	14
	ужин для 3,4,5,6,8 груп.	Чай	180										3
		Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	
Итого			67,43	71,81	376,27	2524,79	690,18	15,51	1,22	1,05	18,86		
День 7 19.11.2023 вторник	Завтрак	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
	Обед	Закуска порционная (огурец свежий)	60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	7,00	60
		Суп крестьянский	200	10,45	12,56	28,98	275,99	59,20	2,96	0,16	0,16	33,39	120
		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	180/15/20	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
	полдник	Йогурт	100	2,90	2,50	4,10	53,00	118,00	0,10	0,03	0,13	0,80	
		Апельсин	220	1,98	0,44	17,82	79,20	74,80	0,66	0,09	0,07	132,00	282
	ужин	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	

День 8
20.11.2024 среда

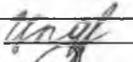
	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	14
ужин для 3,4,5,6,8 групп.	Яблоко	150	0,80	0,60	20,60	84,00	38,00	4,60	0,04	0,06	10,00	
Итого			116,25	82,66	232,03	1907,15	836,40	26,52	1,77	1,29	199,76	
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,79	6,36	38,48	226,80	105,98	0,79	0,12	0,12	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	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 (Икра кабачковая)	40	0,64	2,52	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	6,00	60
	Суп картофельный с гречками	200	9,15	12,64	23,74	239,39	23,80	2,20	0,12	0,12	9,59	32
	Мясные колбаски с перловкой и подливом	60/120/30	28,56	26,449	64,16	617,74	88,30	5,11	0,35	0,39	2,34	173
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	0,01	0,30	376
	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
полдник	Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	2
	Яблоко	100	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00	
ужин	Картофельное пюре с сельдью	100/80	9,5	6,865	31,165	229,3	103,27	0,166	0,222	15,2	130	
	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	0,1269	0,00	0,00	14
ужин для 3,5,6,8 групп.	Апельсин	150	0,80	0,60	20,60	84,00	38,00	4,60	0,04	0,06	10,00	
Итого			71,81	72,04	301,60	2131,91	827,23	19,69	1,09	1,46	105,52	

День 9
21.11.2024
четверг

Завтрак	Каша ячневая молочная	200	126,62	6,57	37,35	226,65	108,23	0,75	0,14	0,15	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	Пряник	45	2,43	2,385	32,445	148,5	4,05	0,27	0,036	0,018	0	
	Закуска порционная (Кукуруза)	50	4,15	0,60	35,50	164,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,00	
	Суп гречневый	200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,39	0,16	0,12	9,14	42
	Голубцы ленивые (формовые) с подливом	65/115/30	17,88	25,58	21,50	394,45	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	122
полдник	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	200									3
ужин	Пирожки с печенью	100/80	26,18	24,44	47,44	523,04	46,40	9,44	0,49	0,11	0,20	119
	Кофейный напиток	200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	14
ужин для 3,5,6,8 групп.	Чай	180										3
	Конфеты шоколадные	40	1,08	3,68	30,68	154,00	10,00	1,12	0,01	0,01	0,00	
Итого			248,02	85,92	310,87	2178,05	650,23	30,75	2,15	1,11	60,81	

День 10
22.11.2024
пятница

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	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
	Суп пшеничный	200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,39	0,16	0,12	9,14	42
	Рулет с яйцом и рисом	250	27,78	41,13	12,67	538,20	58,70	4,57	0,14	0,49	3,57	5/8
	Салат витаминный	35/60/5	1,08	0,03	2,94	16,50	84,60	0,21	0,10	0,06	7,50	109
полдник	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
ужин	Напиток ягодно-витаминный	200	0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	0,00	0,01	30,00	215
	Лапша с тушеной говядиной	100/40	22,642	15,4845	36,21	377,6	18	2,67	0,085	0,037	0	
	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	14
ужин для 3,5,6,8 групп.	Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	
Итого		200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	
			76,70	82,96	257,35	2093,55	442,63	16,24	0,71	1,01	55,78	

Шеф повар Цыдыпова А.Б. 

Кладовщик Волкова Е.Н. 