

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней

Утверждаю

Вяткина Г.Т.

дата	Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	белки	жиры	угл	Энергетическая ценность	Ca	Fe	B1	B2	C	№ рецептуры	
День 1 13.01.2025 понедельник	Завтрак	Суп молочный	200	3,98	6,31	31,09	180,00	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	200,00	208,00	1,22	0,07	0,12	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	45,50	7,50	0,17	0,17	0,06	0,06	0,03	60
		Суп гречневый	200	10,45	12,56	28,98	215,00	59,20	2,96	0,16	0,16	0,16	33,39	120
		Гуляш с перловкой и подливом	60/120/30	21,69	23,05	42,38	423,00	44,03	3,70	0,23	0,21	0,21	2,58	233
		Компот изюмный с витамином С	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,36	0,02	0,01	0,01	0,45	376
	полдник	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	80,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,07	0,00	98
		Сок	200	1,00	0,00	18,20	75,00	100,00	2,80	0,02	0,02	0,02	4,00	
	ужин	Пилав	120	5,385	5,613	64,795	280,00	56,00	2,24	0,27	0,09	0,09	0,55	278
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	73,20	6,00	0,54	0,03	0,02	0,02	0,00	
ужин для 3,4,5,6,8 груп.	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	44,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
	Конфеты шоколадные	40	1,08	3,68	30,68	149,00	10,00	1,12	0,01	0,01	0,01	0,00		
Итого				59,52	63,43	357,29	1903,11	602,61	16,58	1,09	0,87	42,18		
День 2 14.01.2025 вторник	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	4,65	7,64	29,67	176,00	102,48	1,21	0,16	0,14	0,45	69	
		Батон с маслом	50/5	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	0,90	0,05	0,04	0,04	211
		Чай	180											3
		Пряник	45	2,43	2,385	32,445	120	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	0,02	12,5	
		Щи	200	13,25	17,54	21,77	265,00	66,05	3,43	0,17	0,19	0,19	33,18	45
		Картофельное пюре с котлетой и подливом	120/60/30	26,38	25,75	53,02	480,30	78,35	5,65	0,32	0,41	0,41	17,29	23
		Чай с лимоном с витамином С	180/15/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	0,00	4,80	128
	полдник	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	80,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,07	0,00	98
		Йогурт	100	2,90	2,50	4,10	53,00	118,00	0,10	0,03	0,13	0,13	0,80	
	ужин	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,03	0,03	60,00	
Запеканка творожная со сгущенкой		100/40	14,646	33,844	38,476	500,2	143,2	0,98	0,1034	0,3048		0,32	234	
ужин для 3,4,5,6,8 груп.	Чай	180											3	
	Яблоко	180	0,36	0	18,18	75,6	28,8	3,96	0,054	0,036		18		
Итого				122,16	94,42	249,33	1899,67	754,25	27,41	1,92	1,38	147,37		
День 3 15.01.2025 среда	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,40	6,64	33,50	198,00	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	198,00	206,00	1,04	0,06	0,11	0,11	0,14	1
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	44,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
	Обед	Закуска порционная (Икра кабачковая)	50	0,64	2,52	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	0,02	6,00	60
		Борщ	200	8,86	13,54	24,18	230,20	288,33	2,86	0,12	0,14	0,14	15,56	196
		Лапша с мясом	60/150	22,49	22,00	39,02	423,10	27,73	3,38	0,15	0,17	0,17	2,56	
		Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	0,01	0,01	0,30	376
	полдник	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	80,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,07	0,00	98
		Молоко	150	4,20	5,25	7,05	88,20	180,00	0,15	0,08	0,29	0,29	1,50	2
	ужин	Яблоко	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,02	0,02	10,00	282
		Суфле рыбное	150	32,25	28,40	1,13	312,30	87,75	1,55	0,52	0,45	0,45	2,00	204
Хлеб в/с		30	2,31	0,90	14,94	73,20	6,00	0,54	0,03	0,02	0,02	0,00		
ужин для 3,4,5,6,8 груп.	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	44,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
	Апельсин	220	1,98	0,44	17,82	60,00	74,80	0,66	0,09	0,07	0,07	132,00	282	
Итого				89,28	89,94	241,10	1918,22	1030,24	14,97	1,19	1,49	170,51		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,03	6,27	35,10	191,00	146,48	0,66	0,06	0,23	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	0,05	0,04	211	
	Чай	180											3	
	Печенье	45	2,43	2,385	32,445	138,2	4,05	0,27	0,036	0,018	0			
	Закуска порционная (Кукуруза)	50	4,15	0,60	35,50	30,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,04	0,00		
Итого				9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,39	0,16	0,12	9,14	42	

День 4 16.01.2025 четверг	Обед	Капуста с мясом	60/150	21,31	28,51	14,49	390,30	111,85	4,98	0,20	0,26	62,14	167
		Кисель с витамином С	200	0,03	0,00	43,62	68,32	0,03	0,01	0,00	0,00	0,36	122
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	80,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
	полдник	Чай Каркадэ	200	200									3
	ужин	Пирожок с печенью	100/80	26,18	24,44	47,44	421,10	46,40	9,44	0,49	0,11	0,20	119
		Какао	200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	14
	ужин для 3,4,5,6,8 групп	Чай	180										3
		Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	135,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	
	Итого			128,83	84,86	310,62	1863,01	693,18	30,44	2,07	1,17	73,82	
	Завтрак	Каша ячневая молочная	200	126,62	6,57	37,35	192,00	108,23	0,75	0,14	0,15	0,45	70
Батон с маслом		50/5	4,22	4,35	29,97	150,30	12,00	1,08	0,06	0,04	0,60	211	
Чай с сахаром		180/12	0,00	0,00	12,97	44,10	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	
	Тефтели с венигретом	60/150	17,773	21,42	30,118	389,93	64,05	4,055	0,2108	0,2936	18,07		
	Компот из кураги и чернослива с витамином С	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	80,50	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	Гречка с молоком	100/200	14,24	49,37	379,39	340,20	126,15	0,36	0,60	2,45		268	
	Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	73,20	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00		
ужин для 3,4,5,6,8 групп	Сок	200	1,00	0,00	18,20	75,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00		
	Итого		180,07	99,23	610,27	1799,65	488,23	13,79	1,29	3,21	69,23		
День 6 20.01.2025 понедельник	Завтрак	Суп молочный, вермишелевый	200	3,98	6,31	31,09	180,10	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	200,30	208,00	1,22	0,07	0,12	0,74	1
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	44,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
	Обед	Закуска порционная (Фасоль)	50	1,15	0,5	30	45,50	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	521,00	55,85	4,63	0,38	0,23	2,14	65
		Компот изюмный с витамином С	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,36	0,02	0,01	0,45	376
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	80,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
	полдник	Сок	150	1,00	0,00	18,20	72,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	
	ужин	Булочка с вареньем	100	11,164	14,755	69,839	320,00	164,20	1,28	0,14	0,27	1,20	243
Чай		180										3	
ужин для 3,4,5,6,8 групп	Чай	180										3	
	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	135,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00		
Итого			67,61	71,89	363,21	1994,43	685,78	15,51	1,24	1,03	19,31		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	4,65	7,64	29,67	190,20	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	Вафли	50	2,85	13,05	29,3	221,00	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	
	Суп гречневый	200	10,45	12,56	28,98	253,10	59,20	2,96	0,16	0,16	33,39	120	
	Картофель по домашнему	60/150	18,86	22,38	21,77	350,20	28,25	3,68	0,15	0,20	11,09	264	
	Чай с лимоном с витамином С	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	80,50	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	Мандарин	90	0,36	0,27	9,27	37,80	17,10	2,07	0,02	0,03	4,50	282	
	Торт творожный	150	17,40	31,10	37,89	483,10	139,15	1,29	0,11	0,37	0,20	16	
	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	44,10	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	14	
ужин для 3,4,5,6,8 групп	Яблоко	220	1,98	0,44	17,82	79,20	74,80	0,66	0,09	0,07	132,00	282	
	Итого		116,35	94,48	235,06	1905,12	813,50	23,75	1,74	1,24	194,26		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,79	6,36	38,48	185,00	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	

День 8 22.01.2025 среда	Обед	Закуска порционная (Горошек зеленый)	50	4,15	0,60	35,50	27,50	10,00	1,35	0,07	0,04	0,00	
		Шя	200	9,25	12,34	21,45	238,19	55,45	2,87	0,15	0,15	33,14	196
		Котлета с гречкой	85/30/150	35,10	29,05	69,00	451,20	204,55	5,80	0,70	0,67	12,09	233
		Компот из сухофруктов с витамином С	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	80,50	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	Рыбные тефтели	150	32,25	28,40	1,13	261,30	87,75	1,55	0,52	0,45	2,00	204
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	73,20	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	44,10	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	14
ужин для 3,5,6,8 груп.	Мандарин	100	0,20	0,00	10,10	35,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00	282	
Итого			104,10	93,36	296,14	1875,98	936,88	18,48	1,87	1,96	119,62		
День 9 23.01.2025 четверг	Завтрак	Каша ячневая молочная	200	126,62	6,57	37,35	199,00	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	Печенье	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	30,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,00	
		Суп пшеничный	200	10,45	12,56	28,98	275,99	59,20	2,96	0,16	0,16	33,39	120
		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 с витамином С	200	0,03	0,00	43,62	68,32	0,03	0,01	0,00	0,00	38,00	122
	полдник	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	80,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
		Чай Каркадэ	200	200									3
	ужин	Бефстроганов из печени с рисом	60/30/120	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	73,20	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	44,10	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	14
ужин для 3,5,6,8 груп.	Чай	180										3	
Итого	Конфета шоколадная	40	1,08	3,68	30,68	154,00	10,00	1,12	0,01	0,01	0,00		
			245,48	72,25	301,84	1826,18	488,33	31,65	2,05	0,90	123,04		
День 10 24.01.2025 пятница	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,03	6,27	35,10	198,00	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 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	27,00	11,00	0,36	0,02	0,02	6,00	60
	Обед	Уха	200	15,25	21,54	17,35	232,10	17,45	1,97	0,10	0,11	9,14	90
		Гуляш с лапшой и подливом	60/120/30	22,49	22,00	39,02	432,10	27,73	3,38	0,15	0,17	2,56	
		Компот из кураги и чернослива с витамином С	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	80,50	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
	ужин	Омлет	150	12,01	29,045	1,595	286,00	73,50	2,27	0,07	0,43	0,20	25
		Кофейный напиток	200	4,20	5,25	19,03	123,00	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	2
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	73,20	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	
	ужин для 3,5,6,8 груп.	Сок	200	1,00	0,00	18,20	75,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	
Итого			71,26	93,33	251,75	1935,58	611,16	14,86	0,69	1,43	54,97		

Шеф повар Цыдыпова А.Б.

Кладовщик Волкова Е.Н.

#ССЫЛКА! ##### #ССЫЛКА! #ССЫЛКА! ##### #ССЫЛКА! ##### #ССЫЛКА! #ССЫЛКА!
#ССЫЛКА! ##### #ССЫЛКА! #ССЫЛКА! ##### #ССЫЛКА! ##### #ССЫЛКА!
1963
#ССЫЛКА!