

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней

Утверждено:



Врачница Г.Т.

Дата	Пример пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	белки	жиры	угля	Энергетическая ценность	Са	Fe	В1	В2	С	№ рецептура		
День 1 18.09.2023 понедельник	Завтрак	Каши мянная молочная	200	3,80	6,23	31,17	195,60	92,18	0,48	0,03	0,12	0,45	416		
		Рагон 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	0,06	0,03	0,03	60	
		Ши	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	60/1/50	22,49	22,00	39,02	449,44	27,73	3,38	0,36	0,02	0,01	0,00	2,56	376
		Компот изюмный	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,36	0,02	0,08	0,07	0,00	0,00	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	2,80	0,02	0,02	0,02	4,00	98
		Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	126,15	0,36	0,60	0,60	2,45	0,00	268
		Гречка с молоком	100/200	14,24	49,37	379,39	351,48	126,15	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	0,00	3
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3
		Чай	180	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,30	0,03	0,01	0,00	0,00	3
Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,30	0,03	0,01	0,00	0,00	3		
День 2 19.09.2023 вторник	Завтрак	Каши геркулесовая молочная	200	66,76	102,15	657,12	2200,82	649,11	13,38	1,32	3,18	40,91	69		
		Хлеб с маслом	50/5	4,65	7,64	29,67	205,25	102,48	1,21	1,00	0,16	0,14	0,45	211	
		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	2,85	13,05	29,3	243,00	4,00	0,45	0,45	0,03	0,02	0,05	3	
		Вафлин	50	0,93	0,1	2,1	9,95	7	0,45	0,03	0,03	0,02	12,5	34	
		Закуска порционная (томаты свежие)	50	9,41	13,65	25,89	268,65	36,38	2,65	0,14	0,12	0,12	9,41	34	
		Суп Рассольник	200	26,38	25,75	53,02	555,98	78,35	5,65	0,32	0,32	0,41	17,29	23	
		Картофельное пюре с котлетой и подливом	120/60/30	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	128
		Чай с лимоном	200/9/20	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	2,07	0,02	0,03	0,80	98	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	2,90	2,50	4,10	53,00	118,00	1,00	0,08	0,08	0,13	0,80	282	
		Йогурт	100	0,36	0,27	9,27	37,80	17,10	2,07	0,02	0,02	0,03	4,50	282	
		Груша	90	20,90	53,36	51,33	782,20	264,70	1,65	0,14	0,14	0,55	1,20	282	
Сырники с вареньем	140/40	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,03	0,02	0,00	0,00	3		
Хлеб в/с	30	0,36	0,27	9,27	37,80	17,10	2,07	0,02	0,02	0,03	4,50	282			
Чай	180	0,36	0,27	9,27	37,80	17,10	2,07	0,02	0,02	0,03	4,50	282			
День 3 20.09.2023 среда	Итого	Дроблюко	180	0,36	0	18,18	75,6	28,8	3,96	0,054	0,036	18	3		
		Каши пшеничная молочная	200	4,40	6,64	33,30	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	0,06	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 (Порошок желтый)	40	1,44	0,64	3,92	22,00	10,40	0,28	0,14	0,08	0,08	10,00	32	
		Суп картофельный с гречками	200	9,15	12,64	23,74	239,39	23,80	2,20	0,12	0,12	0,12	9,59	32	
		Гуляш с перловойкой 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	233	
		Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	0,00	0,01	0,30	376	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	2,80	0,02	0,02	4,00	98	
		Молоко	100	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	0,20	0,08	0,29	1,50	282	
		Дроблюко	140	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,03	0,02	2,00	204	
		Запеканка рыбная	150	32,25	28,40	1,13	394,92	87,75	1,55	0,54	0,03	0,02	0,00	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	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	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			88,40	87,78	247,77	2126,61	744,61	18,49	1,33	1,54	46,56				



День 4 21.09.2023 четверг	полдник	Чай Каркаде	200	200	24,23	15,52	22,90	333,20	2415	9,39	0,44	0,13	1,68	119				
		Сырфиз из печени с ланшой	180	180	2,31	0,90	14,94	78,60	49,27	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	14			
		Хлеб в/с	30	30	0,00	0,00	12,97	49,27		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3			
		Чай с сахаром	180	180	0,05	0,00	39,70	160,50		2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	3			
		Мармелад	50	50	125,67	72,04	318,21	2103,75	476,38	31,58	1,98	0,00	0,89	73,06	70			
		Итого			126,62	6,57	373,35	226,65	108,23	0,75	1,14	0,06	0,15	0,45	70			
		День 5 22.09.2023 пятница	Завтрак	Каша ячневая молочная	200	200	4,22	4,35	29,97	180,70	12,00	1,08	0,06	0,04	0,60	211		
				Батон с маслом	50/5	50/5	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14		
				Чай с сахаром	180/12	180/12	0,00	0,00	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	119		
				Закуска порционная (Яйца кабаржковья)	40	40	0,64	2,52	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	0,02	6,00		
				Уха	200	200	15,25	21,54	17,35	327,79	17,45	1,97	0,10	0,11	9,14	90		
				Котлета с гречкой и подливом	60/120/20	60/120/20	16,01	14,85	39,50	361,70	38,23	2,51	0,30	0,23	0,84	233		
				Чай с лимоном	200/9/20	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	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98		
Итого					0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	0,00	0,01	0,01	30,00	215			
День 6 23.09.2023 понедельник	Обед			Напиток ягодно-витаминный	200	200	2,90	6,31	23,69	162,00	86,98	0,23	0,01	0,11	0,45	119		
				Кусочек пшеничный	200	200	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	14		
				Хлеб в/с	30	30	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	14		
				Чай с сахаром	180/12	180/12	0,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	35		
				Итого			172,47	58,45	268,32	1805,11	402,48	11,52	0,77	0,78	56,28	35		
		День 6 25.09.2023 понедельник	Завтрак	Суп молочный	200	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	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	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	50	1,15	0,5	30	170,00	7,50	0,17	0,06	0,06	0,03	60		
				Суп Гороховый	200	200	13,84	13,00	23,29	307,39	36,35	3,38	0,31	0,15	10,31	66		
				Плов	60/150	60/150	23,95	26,50	67,85	626,27	55,85	4,63	0,38	0,23	2,14	65		
				Компот ягодный	200	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,02	0,02	0,01	0,00	376		
				Хлеб Украинский	50	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98		
				Итого			1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	243		
День 7 26.09.2023 вторник	полдник			Булочка со слупенкой	150	150	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	243		
				Чай	180	180	11,164	14,755	69,839	458,74	164,20	1,28	0,14	0,27	1,20	3		
				Итого			0,88	4,92	27,36	158,4	10,8	1,2	0,004	0,016	0	3		
				День 7 26.09.2023 вторник	Завтрак	Закуска порционная (Огурец свежий)	40	40	68,44	76,81	350,87	2474,22	694,58	16,51	1,24	1,05	18,86	70
						Каша Ржанка молочная	200	200	4,42	6,57	37,35	226,65	108,23	0,75	1,14	0,15	0,45	70
		Хлеб с маслом	50/5			50/5	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	0,90	0,05	0,04	211		
		Чай	180			180	2,85	13,05	29,3	243,00	4,00	0,30	0,03	0,01	0,00	3		
		Вафли	60			60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	0,03	60		
		Закуска порционная (Огурец свежий)	200			200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,39	0,16	0,12	9,14	42		
		Суп теруковский	60/150			60/150	13,36	18,22	17,80	293,00	46,90	3,15	0,14	0,17	27,06	167		
		Булочка	200/9/20			200/9/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	4,80	128		
		Чай с лимоном	50			50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98		
		Хлеб Украинский	100			100	2,90	2,50	4,10	53,00	118,00	0,10	0,03	0,13	0,80	98		
		Итого					1,50	0,10	19,20	89,00	8,00	0,60	0,04	0,04	0,05	10,00	282	
День 7 26.09.2023 вторник	полдник	Банан	100/40			100/40	14,646	33,844	38,476	523,81	143,2	0,98	0,1034	0,3048	0,32	234		
		Закуска творожная	30			30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	14		
		Хлеб в/с	180/12			180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	14		
		Чай с сахаром	180	180	0,36	0	18,18	75,6	28,8	3,96	0,054	0,036	18					
		Итого			108,40	92,67	257,96	2084,04	758,50	24,25	1,73	1,13	77,60	14				



День 8 27.09.2023 среда	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4.40	6,64	33,30	211,50	101,48	0,34	0,01	0,13	0,45	70
		Ватон с маслом	50/5	4,22	4,35	29,97	180,70	12,00	1,08	0,06	0,04	0,60	211
	Завтрак	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 (Игра кешьюновая)	40	0,64	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	6,00	60	
	Обед	Суп картофельный с пренками	200	9,15	12,64	23,74	239,39	23,80	2,20	0,12	0,12	9,59	32
		Котлета с перловкой и подливом	60/120/30	193,00	18,22	20,50	47,55	455,35	43,10	3,35	0,23	0,22	3
	Обед	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
	Обед	Полдник	200	0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	0,00	0,01	30,00	215
		Ужин	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00	282
	Обед	Ужин	150	7,21	0,77	48,30	233,80	12,60	0,84	0,12	0,03	0,00	130
		Каша пшеничная молочная	200	4,20	5,25	22,02	148,35	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	14
	Обед	Быван	190	2,85	0,19	36,48	169,1	15,2	1,14	0,076	0,095	19	
		Итого			229,35	51,99	300,90	1624,79	861,88	53,51	3,95	1,04	77,66
День 9 28.09.2023 четверг	Завтрак	Чай с маслом	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
	Завтрак	Чай	180										
		Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	3
	Обед	Закуска порционная (Кукруза)	50	4,15	0,60	35,50	164,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,00	122
		Суп овощной	200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,385	0,163	0,1195	9,14	42
	Обед	Оладьи печеночные	180	28,398	40,035	34,865	526,92	28,64	10,996	0,5398	0,0808	0,032	
		Квасель	200	0,03	0,00	43,62	68,32	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	122
	Обед	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
		Чай Каркаде	200										
	Обед	Ланша с маслом и сыром	100/5/20	9,81	8,71	34,87	262,52	205,50	0,94	0,09	0,10	0,14	119
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	14
	Обед	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	14
		Печенье	50	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,00	
Обед	Чай	180											
	Итого			118,28	85,98	377,12	2182,74	601,02	28,58	1,97	0,73	9,80	3
День 10 29.09.2023 пятница	Завтрак	Каша ячневая молочная	200	126,62	6,57	37,35	226,65	108,23	0,75	0,14	0,15	0,45	70
		Ватон с маслом	50/5	4,22	4,35	29,97	180,70	12,00	1,08	0,06	0,04	0,60	211
	Завтрак	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	10,39	13,78	31,58	297,29	28,60	2,14	0,11	0,13	9,41	134
	Обед	Терфегли с вендетом	60/150	17,773	21,42	30,118	389,93	64,05	4,035	0,2108	0,2936	18,07	126
		Компот из кураги и чернослива	200	0,64	0,05	22,71	90,61	19,20	0,44	0,01	0,02	0,52	98
	Обед	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	215
		Полдник	200	0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	0,00	0,01	30,00	282
	Обед	Напиток ягодно-вишневый	150	12,01	29,045	1,595	321,15	73,50	2,27	0,07	0,43	0,20	25
		Омлет	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	14
	Обед	Ужин	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 групп	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	14
	Обед	Сок	200										
		Итого			182,64	82,78	256,38	2025,79	609,38	15,43	0,81	1,47	64,75

Шеф повар Цыдылова А.Б.

Кладовщик Волкова Е.Н.