

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней

Утверждено

Вяткина И.А.

дата	Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	белки	жиры	угл	Энергетическая ценность	Ca	Fe	B1	B2	C	№ рецептуры	
День 1 21.10.2024 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	0,12	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	0,06	0,03	0,03	60
		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 перловкой 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	233
		Компот изюмный	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,36	0,02	0,01	0,01	0,00	376
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,07	0,00	98
	полдник	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	0,02	4,00	
	ужин	Булочка с вареньем	100	11,164	14,755	69,839	458,74	164,20	1,28	0,14	0,27	1,20		243
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	0,00		
Итого				60,66	68,07	338,20	2252,49	661,41	13,40	0,89	0,98	18,58		
День 2 22.10.2024 вторник	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	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	Конфеты шоколадные	40	1,08	3,68	30,68	154,00	10,00	1,12	0,01	0,01	0,00		
		Закуска порционная (томаты свежие)	50	0,3	0,1	2,1	9,95	7	0,45	0,03	0,02	0,02	12,5	
		Борщ	200	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,14	0,14	15,56	196
		Картофель по домашнему	60/150	18,86	22,38	21,77	368,00	28,25	3,68	0,15	0,20	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	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	0,07	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	Банан	100	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,03	0,03	60,00	
		Торт творожный	150	17,40	31,10	37,89	510,42	139,15	1,29	0,11	0,37	0,20		16
	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	0,036	18		
Итого				110,79	84,33	226,94	1885,54	931,83	25,62	1,64	1,19	123,44		
День 3 23.10.2024 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	0,11	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	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	0,08	10,00	
		Щи	200	13,25	17,54	21,77	302,39	66,05	3,43	0,17	0,19	0,19	33,18	45
		Котлета с гречкой и подливом	60/120/30	193,00	18,22	20,50	47,55	455,35	43,10	3,35	0,23	0,23	0,22	3
		Компот из сухофруктов	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	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,07	0,00	98
		Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	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
		Беляш рыбный	150	7,21	0,77	48,30	233,80	12,60	0,84	0,12	0,03	0,03	0,00	130
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	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	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
Банан		220	1,98	0,44	17,82	79,20	74,80	0,66	0,09	0,07	0,07	132,00	282	
Итого				239,95	60,06	268,30	1600,81	1159,83	54,47	4,15	1,22	187,79		
	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	
		Пряник	45	2,43	2,385	32,445	148,5	4,05	0,27	0,036	0,018	0,018	0	
		Закуска порционная (Кукуруза)	50	4,15	0,60	35,50	164,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,04	0,00	
Итого				200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,39	0,16	0,12	9,14	42

День 4 24.10.2024 четверг	Обед	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	Суфле 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 групп	Чай	180										3
		Вафли	50	2,85	13,05	29,3	243,00	4,00	0,30	0,03	0,01	0,00	
		Итого		127,78	84,65	284,57	2063,20	498,93	30,87	2,00	0,93	73,44	
День 5 25.10.2024 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
		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 рассольник	200	9,41	13,65	25,89	268,65	36,38	2,65	0,14	0,12	9,41	34
		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 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	
	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	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00		
	Итого		187,01	85,74	262,55	2092,98	591,84	15,63	0,80	1,37	55,24		
День 6 28.10.2024 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	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 (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	Лапша 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		
	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	Чай	180										3	
	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00		
	Итого		63,78	60,86	355,91	2335,17	541,48	15,57	1,19	0,81	17,66		
День 7 29.10.2024 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
		Печенье	50	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,00	
	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 гречневый	200	10,45	12,56	28,98	275,99	59,20	2,96	0,16	0,16	33,39	120
		Азу по татарски	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	
	Банан	90	0,36	0,27	9,27	37,80	17,10	2,07	0,02	0,03	4,50	282	
ужин	Сырники со сгущенкой	140/40	20,90	53,36	51,33	782,20	264,70	1,65	0,14	0,55	1,20		
	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 3,4,5,6,8 групп	Яблоко	220	1,98	0,44	17,82	79,20	74,80	0,66	0,09	0,07	132,00	282	
	Итого		122,36	116,63	266,39	2332,73	951,05	24,86	1,82	1,48	195,26		

День 8 30.10.2024 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
	Обед	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 (Горошек зеленый)	50	4,15	0,60	35,50	164,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,00	
		Свекольник со сметаной	200	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,14	15,56	196
		Зразы с лапшой и подливом	65/115/30	22,65	27,98	49,96	550,71	65,70	3,61	0,21	0,29	2,14	233
		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	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00	
		Рыбное суфле	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 3,5,6,8 груп.	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	14
Банан		150	0,80	0,60	20,60	84,00	38,00	4,60	0,04	0,06	10,00		
Итого			92,48	94,36	285,36	2361,64	1048,41	18,23	1,25	1,62	92,09		
День 9 31.10.2024 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	Закуска порционная (Кукуруза)	50	4,15	0,60	35,50	164,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,00	
		Суп лапша с картофелем	200	9,29	12,45	25,31	254,69	20,10	2,15	0,12	0,12	9,59	134
		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
		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
		Пирожки с печенью	100/80	26,18	24,44	47,44	523,04	46,40	9,44	0,49	0,11	0,20	119
	ужин	Какао	200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	14
		Чай	180										3
	ужин для 3,5,6,8 груп.	Зефир в шоколаде	45	0,36	0,045	34,02	139,5	11,25	0,63	0	0,009	0	
Итого			245,01	79,39	284,72	2023,05	642,68	29,75	2,07	1,09	61,26		
День 10 01.11.2024 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
		Суп пшеничный	200	10,45	12,56	28,98	275,99	59,20	2,96	0,16	0,16	33,39	120
	полдник	Тефтели и салат витаминный	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	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	Гречка с молоком	100/200	14,24	49,37	379,39	351,48	126,15	0,36	0,60	2,45		268
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	
	ужин для 3,5,6,8 груп.	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	
		Итого			57,91	96,42	613,67	1897,98	510,38	14,24	1,28	3,20	87,03
	День 11 02.11.2024 суббота	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	4,65	7,64	29,67	205,25	102,48	1,21	0,16	0,14	0,45
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 крестьянский			200	10,45	12,56	28,98	275,99	59,20	2,96	0,16	0,16	33,39	120
полдник		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	0,64	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
		сок	200	0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	0,00	0,01	30,00	215
ужин		Гречка с говядиной тушенной	100/200	14,24	49,37	379,39	351,48	126,15	0,36	0,60	2,45		268
		Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	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	
ужин для 3,5,6,8 груп.		Мармелад и чай б/с	50/180	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	
		Итого			62,53	98,27	648,25	2069,71	372,56	11,38	1,25	3,07	67,52

Чпу

Бз