


ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней

Утверждён
Выявлен Г. П.

Дата	Прием пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Белки	жиры	угл	Энергетическая ценность	Ca	Fe	B1	B2	C	№ рецептуры	
День 1 27.11.2023 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	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 Гороховый	200	13,84	13,00	23,29	307,39	36,35	3,38	0,31	0,15	0,31	10,31	66
		Плов	60/1/50	23,95	26,50	67,85	626,27	55,85	4,63	0,38	0,23	0,23	2,14	65
		Компот изюмный	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,36	0,02	0,01	0,01	0,00	376
	полдник	Хлеб Украинский	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	243
	ужин	Булочка	100	11,164	14,755	69,839	458,74	164,20	1,28	0,14	0,14	0,27	1,20	14
Какао		200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,08	0,29	1,50	3	
ужин для 3,4,5,6,8 групп.	Чай	180	1,08	3,68	30,68	154,00	10,00	1,12	0,01	0,01	0,01	0,00	3	
	Конфеты шоколадные	40	1,08	3,68	30,68	154,00	10,00	1,12	0,01	0,01	0,01	0,00	3	
День 2 28.11.2023 вторник	Завтрак	Итого		72,84	80,82	373,22	2606,80	873,78	16,58	1,32	1,33	20,36	69	
		Каша геркулесовая молочная	200	4,65	7,64	29,67	205,25	102,48	1,21	0,16	0,14	0,45	0,04	69
	Обед	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
	полдник	Зафир в шоколаде	40	0,88	4,92	27,36	158,4	10,8	1,2	0,004	0,016	0,016	0	60
		Закуска порционная (огурец свежий)	60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,02	0,03	7,00	196
	ужин	Свекольник со сметаной	200	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,12	0,14	15,56	23
		Картофельное пюре с колбасой и подливом	120/60/30	26,38	25,75	53,02	555,98	78,35	5,65	0,32	0,41	0,41	17,29	128
	ужин для 3,4,5,6,8 групп.	Чай с лимоном	180/1/5/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	0,00	4,80	98
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,80	16
День 3 29.11.2023 среда	Завтрак	Мандарин	100	2,90	2,50	4,10	53,00	118,00	0,10	0,03	0,13	0,80	70	
		Торт творожный	150	0,60	0,45	15,45	63,00	28,50	3,45	0,03	0,05	0,05	7,50	16
	Обед	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,11	0,37	0,20	0,00	14
		Яблоко	180	0,36	0	18,18	75,6	28,8	3,96	0,054	0,036	0,036	18	14
	полдник	Итого		118,93	90,43	266,11	2132,49	1064,93	31,20	1,83	1,43	71,64	70	
		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
	ужин	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
	ужин для 3,4,5,6,8 групп.	Закуска порционная (Горошек зеленый)	40	1,44	0,04	3,92	22,00	10,40	0,28	0,14	0,14	0,08	10,00	34
		Суп рассольник	200	9,41	13,65	25,89	268,65	36,38	2,65	0,14	0,12	0,12	9,41	376
полдник	Гуляш с гречкой и подливом	120/60/30	17,37	19,42	39,30	408,53	42,85	2,73	0,31	0,23	0,23	2,73	98	
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	376	
ужин	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,08	0,07	0,00	98	
	Молоко	150	4,20	5,25	19,03	91,50	180,00	0,15	0,08	0,08	0,29	1,50	2	
ужин для 3,4,5,6,8 групп.	Булочка	100	0,20	0,00	10,10	42,00	16,00	2,20	0,03	0,03	0,02	10,00	282	
	Рыба в кляре	257	31,234	27,43	38,032	524,29	99,6	2,12	0,2684	0,2758	0,00	0,95	14	
Итого	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	
	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	63,00	0,00	0,00	0,03	0,05	7,50	14	
Итого	Мандарин	150	0,60	0,45	15,45	63,00	28,50	3,45	0,03	0,05	0,05	7,50	14	
	Итого		83,12	84,04	278,59	2202,33	758,36	17,39	1,17	1,38	42,98	42,98		

День 4 30.11.2023 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	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	3
	Обед	Закуска порционная (Кукуруза)	50	4,15	0,60	35,50	164,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,00	42
		Суп геркулесовый	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
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
	полдник	Чай Каркалз	200	2,00	0,00	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	3
		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	14
	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
		Чай	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3
	День 5 01.12.2023 пятница	Итого	Зейфир	45	0,36	0,045	34,02	139,5	11,25	0,63	0	0,009	0
Итого				119,48	66,33	303,56	1960,45	491,43	30,44	1,94	0,92	60,79	0
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 кабахчкова)	40	0,64	2,52	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	6,00	60
		Щи	200	9,25	12,34	2,45	238,19	55,45	2,87	0,15	0,15	33,14	196
		Мясные колбаски с перловой 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 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 витаминный	200	0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	0,00	0,01	30,00	215
		Напиток ягодно-витаминный	100/40	22,642	15,4845	36,21	377,6	18	2,67	0,085	0,037	0	14
		Лепешка с говядиной тушеной	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ужин		Чай с сахаром	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	14
	Хлеб в/с	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	42	
День 6, 04.12.2023 понедельник	Итого	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	42
		Итого		199,36	70,07	311,81	2199,56	435,98	17,82	0,95	0,92	77,05	0
	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	0,21	0,00	0,06	0,03	60
		Суп овощной	200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,385	0,17	0,17	9,14	42
		Лепешка с мясом	60/150	22,49	22,00	39,02	449,44	27,73	3,38	0,15	0,17	2,56	376
		Компот изюмный	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,36	0,02	0,01	0,00	0,00
		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	25
		Омлет	150	12,01	29,045	1,995	321,15	73,50	2,27	0,07	0,43	0,20	25
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	14
	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
Чай		180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	
День 7 05.12.2023 вторник	Итого	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	69
		Итого		59,83	76,65	292,88	2156,27	369,86	14,66	0,80	1,06	16,97	0
	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	0,05	0,00	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,00	3
	Обед	Печенье	50	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	7,00	60
		Закуска порционная (огурец свежий)	60	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,14	15,56	196
		Борщ	200	0,04	0,00	21,77	368,00	28,25	3,68	0,15	0,20	11,09	264
		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 лимонном	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	128
	полдник	Хлеб Украинский	100	2,90	0,20	8,10	36,00	118,00	34,00	0,30	0,03	0,80	98
		Йогурт	100	0,90	0,20	4,10	53,00	118,00	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00
		Апельсин	140	18,06	23,46	69,84	566,74	458,20	1,49	0,15	0,39	1,41	300
	ужин	Хачапури	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
Чай с сахаром		150	0,80	0,60	20,60	84,00	38,00	4,60	0,04	0,06	10,00	14	
Итого	Итого		114,98	86,90	266,77	2023,83	1347,78	26,23	1,74	1,27	111,15	0	

День 8 06.12.2023 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 (Горошек зеленый)	40	1,44	0,04	3,92	22,00	10,40	0,28	0,14	0,08	10,00	0,00	14
	полдник	Суп крестьянский	200	10,45	12,56	28,98	275,99	59,20	2,96	0,16	0,16	33,39	120	
		Котлета с рисом и подливом	60/120/30	13,191	14,21	61,709	436,46	46,05	2,93	0,2954	0,1773	2,11	376	
	ужин	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	0,01	0,30	0,00	98
		Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	0,00	98
	Итого	Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	0,00	2
		Груша	90	0,36	0,27	9,27	37,80	17,10	2,07	0,02	0,03	4,50	282	
	День 9 07.12.2023 четверг	Завтрак	Белш рыбный	150	7,21	0,77	48,30	233,80	12,60	0,84	0,12	0,03	0,00	130
			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	Апельсин	220	1,98	0,44	17,82	79,20	74,80	0,66	0,09	0,07	132,00	282
			Каша пшеничная молочная	200	55,19	50,44	300,95	1880,51	738,78	13,16	1,04	1,12	184,39	70
полдник		Хлеб с маслом	50/5	5,03	6,27	35,10	210,50	146,48	0,66	0,06	0,23	0,45	0,00	70
		Чай	180	53,00	3,86	3,86	24,92	153,02	10,00	0,90	0,05	0,04	211	
ужин		Зефир в шоколаде	40	0,88	4,92	27,36	158,4	10,8	1,2	0,004	0,016	0	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	45
Итого		Суп харчо	200	10,31	12,61	40,29	321,95	33,95	2,65	0,21	0,13	9,64	167	
		Капуста с маслом	60/150	21,31	28,51	14,49	405,70	111,85	4,98	0,20	0,26	62,14	122	
ужин		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	119	
Итого		Чай Каркалз	200	2,00	15,52	22,90	333,20	24,15	9,39	0,44	0,13	1,68	0,00	14
		Суфле из печени с капустой	180/12	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,1269	0,00	0,00	0,00	14
День 10 08.12.2023 пятница	Завтрак	Чай в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	3	
		Хлеб в/с	180	1,08	3,68	30,68	154,00	10,00	1,12	0,01	0,01	0,00	70	
	Обед	Конфеты шоколадные	40	125,62	77,46	298,80	2059,36	520,78	32,89	2,00	0,95	73,94	14	
		Каша ячневая молочная	200	126,62	6,57	37,35	226,65	108,23	0,75	0,14	0,15	0,45	70	
	полдник	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	
	ужин	Закуска порционная (Якра каблукочная)	40	0,64	2,52	2,96	36,32	11,00	0,36	0,02	0,02	6,00	60	
		Суп лапша с картошкой	200	9,29	12,45	25,31	254,69	20,10	2,15	0,12	0,12	9,59	134	
	Итого	Лугиш 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	
	ужин	Хлеб Украинский	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98	
		Напиток витаминный	200	0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	0,00	0,01	30,00	215	
	Итого	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	0,00	14
Итого	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	0,00		
	Ужин для 3,5,6,8 групп.	200	184,13	100,67	624,10	1993,36	464,51	13,39	1,31	3,13	53,74	0,00		

Шеф повар Цыдыпова А.Б. 

Кладовщик Волкова Е.Н. 