

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней


Утверждено:

Вышина Г.Г.

Пример пищи	Наименование блюда	многок. блюда	белки	жиры	угл.	Энергетическая ценность	Са	Ре	В1	В2	С	№ рецептуры		
													200	3,80
День 1 17.04.2023 понедельник	Завтрак	Каша манная молочная	200	8,46	0,00	24,92	215,02	206,00	0,00	0,00	0,11	0,14	416	
		Хлеб с маслом и сыром	50/5/20	0,00	9,66	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	
	Обед	Закуска порционная (Фасоль)	50	1,15	0,5	30	170,00	7,50	0,17	0,17	0,06	0,03	14	
		Суп Горховый	200	13,84	13,00	23,29	307,39	36,53	3,38	0,31	0,15	10,31	66	
		Плов	60/1/50	23,95	26,50	67,85	626,27	55,85	4,63	0,38	0,23	2,14	65	
		Компот яблочный	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	
		Сок	150	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	268	
	ужин	Печенка с молоком	100/200	14,24	49,37	379,39	331,48	126,15	0,36	0,60	2,45	0,00		
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	3	
	День 2 18.04.2023 вторник	Завтрак	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	3
			Итого		72,46	106,83	682,42	2409,17	656,13	14,96	1,70	3,23	17,06	60
		Обед	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											
Эсфир в шоколаде			40	0,88	4,92	27,36	138,4	10,8	1,2	0,004	0,016	0	3	
Закуска порционная (огурец свежий)			60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	7,00	60	
Борщ			200	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,14	15,56	196	
ужин		Картофель по-домашнему	60/1/50	18,86	22,38	21,77	368,00	28,25	3,68	0,15	0,20	11,09	264	
		Чай с лимоном	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	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	128	
		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	36,00	34,00	0,30	0,04	0,03	60,00	98	
		Торт творожный	150	17,40	31,10	37,89	510,42	139,15	1,29	0,11	0,37	0,20	16	
День 3 19.04.2023 среда	Итого	Банан	190	2,85	0,19	36,48	169,1	15,2	1,14	0,076	0,095	19	3	
		Итого		114,20	87,01	232,84	1961,74	1006,73	23,27	1,70	1,27	118,94	70	
	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 (огурец свежий)	40	1,44	0,04	3,92	22,00	10,40	0,28	0,14	0,08	10,00	14	
		Суп картофельный с грибами	200	9,15	12,64	23,74	239,39	23,80	2,20	0,12	0,12	9,59	32	
		Гуляш с перловой 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 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	
	ужин	Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	2	
		Банан	100	1,50	0,10	19,20	89,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00	282	
	Итого	Безшрыбный чай с сахаром	150	7,21	0,77	48,30	233,80	12,60	0,84	0,12	0,03	0,00	130	
		Апельсин	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 групп.	Итого	220	1,98	0,44	17,82	79,20	74,80	0,66	0,09	0,07	132,00	282		
	Итого		63,53	59,19	286,32	1929,09	692,26	11,70	0,95	1,14	166,56			

День 4 20.04.2023 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										3	
	Обед	Закуска порционная (Кукуруза)	50	2.85	13.05	29.3	243.00	4.00	0.30	0.03	0.01	0.00	0.00	
		Суп геркулесовый	200	4.15	0.60	35.50	164.00	10.00	1.35	0.07	0.04	0.00	42	
		Голубцы ленивые (россыпь)	210	9.15	12.96	22.36	246.69	24.85	2.39	0.16	0.12	0.12	9.14	
		Кисель	200	24.06	30.38	23.55	470.85	120.85	5.54	0.24	0.33	61.49	187	
	Полдник	Хлеб Украинский	200	0.03	0.00	43.62	68.32	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	122	
		Чай Каратаз	200	3.30	0.60	17.10	90.50	14.50	1.00	0.08	0.07	0.00	98	
		Суджик из печени с рисом	180	24.23	15.52	22.90	333.20	24.15	9.39	0.44	0.13	1.68	119	
	Ужин	Хлеб в/с	30	2.31	0.90	14.94	78.60	6.00	0.54	0.03	0.02	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	3	
	День 5 21.04.2023 пятница	Итого	Чай	180										3
			Чашечка	50	3.05	12.05	32.25	200.00	10.00	0.50	0.04	0.04	0.00	0.00
Каша ячневая молочная			200	131.15	96.18	293.44	2179.85	513.88	31.67	2.05	1.02	72.79	70	
Завтрак		Батон с маслом	50/5	4.22	4.33	29.97	180.70	12.00	0.75	0.14	0.15	0.45	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 (Кедр кабатковая)	40	0.64	2.52	2.96	36.32	11.00	0.36	0.02	0.02	6.00	60	
		Пиц.	200	9.25	12.34	21.45	238.19	55.45	2.87	0.15	0.15	33.14	196	
		Ланша с мясом	90/140	22.49	22.00	39.02	449.44	27.73	3.38	0.15	0.17	2.56	126	
		Компот из кураги и черешни	200	0.64	0.05	22.71	90.61	19.20	0.44	0.01	0.02	0.52	98	
Полдник		Хлеб Украинский	50	3.30	0.60	17.10	90.50	14.50	1.00	0.08	0.07	0.00	215	
		Напиток глюино-витаминный	200	0.18	0.81	20.82	88.10	3.30	0.21	0.00	0.01	30.00	14	
Ужин		Омлет	150	12.01	29.045	1.995	321.15	75.50	2.27	0.07	0.43	0.20	25	
		Чай с сахаром	180/12	0.00	0.00	12.97	49.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	211	
		Хлеб в/с	30	2.31	0.90	14.94	78.60	6.00	0.54	0.03	0.02	0.00	14	
День 6 24.04.2023 понедельник	Итого	Сек	200	1.00	18.20	76.06	100.00	2.80	0.02	0.02	4.00	35		
		Суп молочный	200	182.65	79.18	252.05	1974.81	430.91	15.69	0.74	1.10	77.47	60	
		Хлеб с маслом	50/5	3.98	6.31	31.09	196.40	87.78	0.48	0.05	0.11	0.45	211	
	Завтрак	Чай с сахаром	180/12	0.00	0.00	12.97	49.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	14	
		Закуска порционная (Фасоль)	50	1.15	0.5	3.0	170.00	7.50	0.00	0.00	0.06	0.03	90	
	Обед	Уха	200	15.25	21.54	17.35	327.79	17.45	1.97	0.17	0.10	0.11	9.14	
		Колбаса с ржанкой и подливом	60/120/30	16.01	14.85	39.50	361.70	38.23	2.51	0.30	0.23	0.84	233	
		Компот клюквенный	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	119	
		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	211	
		Хлеб в/с	30	2.31	0.90	14.94	78.60	6.00	0.54	0.03	0.02	0.00	14	
	Ужин	Чай с сахаром	180/12	0.00	0.00	12.97	49.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	
		Чай	180	2.85	13.05	29.3	243.00	4.00	0.30	0.03	0.01	0.00	0.00	
День 7 25.04.2023 вторник	Итого	Вафлин	50	109.01	70.39	285.03	2018.51	643.88	21.07	1.78	0.77	14.63	69	
		Каша геркулесовая молочная	200	4.65	7.64	29.67	205.25	102.48	1.21	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	0.05	0.04	34	
	Завтрак	Чай	180										3	
		Мармелад	50	0.05	0.00	39.70	160.50	2.00	0.20	0.00	0.00	0.00	60	
	Обед	Закуска порционная (отурец свежий)	60	0.56	0.07	1.82	9.80	98.20	0.42	0.02	0.03	7.00	34	
		Суп рассольник	200	9.41	13.65	25.89	268.65	36.38	2.65	0.14	0.12	9.41	23	
		Ланша с картошкой поре и подливом	60/120/30	26.38	25.749	53.021	555.98	78.35	5.646	0.3166	0.405	17.29	128	
		Чай с лимоном	200/9/20	0.04	0.00	20.51	78.20	4.80	0.07	0.00	0.00	4.80	98	
	Полдник	Хлеб Украинский	50	3.30	0.60	17.10	90.50	14.50	1.00	0.08	0.07	0.80	128	
		Компот	100	2.90	2.50	4.10	53.00	118.00	0.10	0.03	0.13	0.80	282	
	Ужин	Ванн	100	1.50	0.10	19.20	89.00	8.00	0.60	0.04	0.05	10.00	1.20	
		Сырники со сливочной	140/40	20.90	53.36	51.33	782.20	264.70	1.65	0.14	0.55	0.00	3	
		Хлеб в/с	30	2.31	0.90	14.94	78.60	6.00	0.54	0.03	0.02	0.00	3	
Ужин для 3, 5, 6 групп	Чай	180	0.36	0	18.18	75.6	28.8	3.96	0.054	0.035	18	3		
	Молоко	180	125.36	108.43	299.32	2472.20	915.23	28.05	1.91	1.60	68.99	3		

День 8 26.04.2023 среда	ужин	Каша 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	0.11	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
		Суп овощной со сметаной	200	9.15	12.96	22.36	246.69	24.85	2.385	0.163	0.1195	9.14	42
		Тертеги с витаминным салатом	60/1/50	17.773	21.42	30.118	389.93	64.05	4.055	0.2108	0.2936	18.07	376
		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
		Молоко	150	4.20	5.25	7.05	91.50	180.00	0.15	0.08	0.29	1.50	2
		Яблоко	100	0.20	0.00	10.10	42.00	16.00	2.20	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	0.95	14
		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	14
		Ванна	190	2.85	0.19	36.48	169.1	15.2	1.14	0.076	0.095	19	14
		День 9 27.04.2023 четверг	ужин	Каша пшеничная молочная	200	84.08	85.05	282.98	2245.87	744.33	15.87	1.00	1.42
Хлеб 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	3
Закуска порционная (Кукурруз)	50			4.15	0.60	35.50	164.00	10.00	1.35	0.07	0.04	0.00	45
Суп харчо	200			10.31	12.61	40.29	321.95	33.95	2.65	0.21	0.13	9.64	45
Голубцы ленивые (фаршом) с подливком	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
Чай Кардаш	200			2.00									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
Чай с сахаром	180/12			0.00	0.00	12.97	49.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14
Зефир в шоколаде	40			0.88	4.92	27.36	158.4	10.8	1.2	0.004	0.016	0	14
Чай	180										3		
День 10 28.04.2023 пятница	ужин	Итого		123.19	81.25	317.18	2153.85	518.38	30.86	2.05	0.92	59.81	70
		Каша ягнечая 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
		Закуска порционная (Икра кабачковая)	40	0.64	2.52	2.96	36.32	11.00	0.36	0.02	0.02	6.00	60
		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 капустой и подливком	210	20.92	25.335	16.925	381.15	42.2	3.44	0.116	0.368	1.68	196
		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 витаминный	200	0.18	0.81	20.82	88.10	3.30	0.21	0.00	0.01	30.00	215
		Кухляш пшеничный	200	2.90	6.31	23.69	162.00	86.98	0.23	0.01	0.11	0.45	119
		Хлеб в/с	30	2.31	0.90	14.94	78.60	6.00	0.54	0.03	0.02	0.00	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
		Сок	200	1.00	0.00	18.20	76.00	100.00	2.80	0.02	0.02	4.00	14
Итого		171.59	60.99	254.78	1767.33	691.73	13.70	0.61	0.97	59.26	14		

Шеф повар Цыдипова А.Б. 

Кладовщик Волкова Е.Н. 