


Вайкина Г.Г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	белки	жиры	угл.	Энергетическая ценность	Са	Fe	B1	B2	С	№ рецептуры	
День 1 20.03.2023 понедельник	Прием пищи	Наименование блюда	200	3,80	6,23	31,17	195,60	92,18	0,48	0,03	0,12	0,45	416
		Каша манная молочная	200	3,80	6,23	31,17	195,60	92,18	0,48	0,03	0,12	0,45	416
	Завтрак	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
	Обед	Закуска порционная (Фасоль)	50	1,15	0,5	30	170,00	7,50	0,17	0,17	0,06	0,03	60
		Суп овощной	200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,385	0,163	0,1195	9,14	42
		Котлета с гречкой 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 изюмный	200	0,35	0,07	22,89	88,54	9,60	0,36	0,02	0,01	0,00	376
		Хлеб ржано-пшеничный	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	0
ужин	Даша с тушенкой	100/80	22,642	15,4845	36,21	377,6	18	2,67	0,085	0,037	0,00	0	
	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 вс	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	3	
	Чай	180	0,36	0,045	34,02	139,5	11,25	0,63	0,095	0,009	0	0	
День 2 21.03.2023 вторник	ужин для 3,4,5,6 групп.	Зефир	45	0,36	0,045	34,02	139,5	11,25	0,63	0,095	0,009	0	0
		Итого		68,53	61,30	317,24	2138,30	528,11	14,59	0,95	0,80	14,59	69
	Завтрак	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	3
	Обед	Чай	180	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	60
		Мармелад	60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	7,00	196
		Закуска порционная (отруец свежий)	200	8,86	13,54	24,18	258,15	288,33	2,86	0,12	0,14	15,56	23
		Картофельное пюре с мясной колбаской и подливом	120/60/30	26,38	25,75	53,02	555,98	78,35	5,65	0,32	0,41	17,29	128
	полдник	Чай с лимонном	200/9/20	0,04	0,00	20,51	78,20	4,80	0,07	0,00	0,00	4,80	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	282
Банан		100	1,50	0,10	19,20	89,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00	80	
Йогурт		100	2,90	2,50	4,10	53,00	118,00	0,10	0,03	0,13	0,80	1,20	
ужин	Сырники со сметанкой	140/40	20,90	53,36	51,33	782,20	264,70	1,65	0,14	0,55	0,00	3	
	Чай	180											
День 3 22.03.2023 среда	ужин для 3,4,5,6 групп.	Груша	150	0,80	0,60	20,60	84,00	38,00	4,60	0,04	0,06	10,00	70
		Итого		122,94	108,02	285,08	2391,50	1170,38	28,36	1,85	1,62	67,14	233
	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,40	6,64	33,50	211,50	101,48	0,34	0,01	0,13	0,45	1
		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	14
	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)	40	1,44	0,04	3,92	22,00	10,40	0,28	0,14	0,08	10,00	32
		Суп картофельный с грибами	200	9,15	12,64	23,74	239,39	23,80	2,20	0,12	0,12	9,59	233
		Гуляш 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	376
		Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	22,44	88,20	16,65	0,90	0,00	0,01	0,30	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	1,50	2
полдник	Молоко	150	4,20	5,25	7,05	91,50	180,00	1,15	0,08	0,29	4,50	282	
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	37,80	17,10	2,07	0,02	0,03	4,50	204	
	Суфле рыбное	150	32,25	28,40	1,13	394,92	87,75	1,55	0,52	0,45	2,00	14	
	Хлеб вс	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	14	
	Банан	190	2,85	0,19	36,48	169,1	15,2	1,14	0,076	0,095	19		
Итого			90,61	87,64	262,82	2207,51	722,91	14,90	1,35	1,59	50,06	19	

День 4 23.03.2023 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	Вафли	50	2,85	13,05	29,3	243,00	4,00	0,30	0,03	0,01	0,00	0,00
		Закуска порционная (Кукруза)	50	4,15	0,60	35,50	164,00	10,00	1,35	0,07	0,04	0,00	0,00
		Суп геркулесовый	200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,39	0,16	0,12	9,14	42
		Толуццы 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
	полдник	Кисель	200	0,03	0,00	43,62	68,32	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	122
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	98
		Чай Каркалз	200	2,00									3
	ужин	Бефстроганов 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	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 групп.	Чай	180										3
Печенье		50	3,05	12,05	32,25	200,00	10,00	0,50	0,04	0,04	0,00	0,00	
Итого				124,97	91,38	291,39	2103,45	492,18	30,41	2,01	0,96	60,79	70
Завтрак		Каша ячневая молочная	200	126,62	6,57	37,35	226,65	108,23	0,75	0,14	0,15	0,45	70
День 5 24.03.2023 пятница	Завтрак	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 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
	Обед	Суп рассольник со сметаной	200	9,41	13,65	25,89	268,65	36,38	2,65	0,14	0,12	9,41	34
		Лаваш 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 черносливия	200	0,64	0,05	22,71	90,61	19,20	0,44	0,01	0,02	0,52	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	14,50	1,00	0,08	0,07	0,00	215
	полдник	Напиток ягодно-витаминный	200	0,18	0,81	20,82	88,10	3,30	0,21	0,00	0,01	30,00	25
		Омлет	150	12,01	29,045	12,995	321,15	73,50	2,27	0,07	0,43	0,20	25
		Какао	200	4,20	5,25	19,03	136,98	180,00	0,15	0,08	0,29	1,50	14
	ужин	Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	211
		Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	100,00	2,80	0,02	0,02	4,00	0,00
		Итого			235,79	85,26	236,44	1937,19	732,86	24,55	1,64	1,38	54,68
	День 6 27.03.2023 понедельник	Завтрак	Хлеб с маслом и сыром	50/5/20	8,46	9,66	24,92	215,02	206,00	1,04	0,06	0,11	0,45
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 (Фасоль)			50	1,15	0,5	30	170,00	7,50	0,17	0,17	0,06	0,03	60
Обед		Суп Гороховый	200	13,84	13,00	23,29	307,39	36,35	3,38	0,31	0,15	10,31	66
		Плов	60/150	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 ржано-пшеничный	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	0,00
		Булочка с вареньем	100	11,164	14,755	69,839	458,74	164,20	1,28	0,14	0,27	1,20	243
		Чай	180										3
ужин для 3,5,6 групп.		Чай	180										3
		Зефир	45	0,36	0,045	34,02	139,5	11,25	0,63	0	0,009	0	0
		Итого			67,56	71,44	352,16	2417,64	693,03	15,76	1,23	1,04	18,26
День 7 28.03.2023 вторник		Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	4,65	7,64	29,67	205,25	102,48	1,21	0,16	0,14	0,45
	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	Маринад	50	0,05	0,00	39,70	160,50	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	60
		Закуска порционная (отурец свежий)	60	0,56	0,07	1,82	9,80	98,20	0,42	0,02	0,03	7,00	42
		Суп овощной	200	9,15	12,96	22,36	246,69	24,85	2,385	0,163	0,1195	9,14	42
		Картофель по домашнему	60/150	18,86	22,38	21,77	368,00	28,25	3,68	0,15	0,20	11,09	264
	полдник	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 ржано-пшеничный	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	282
	ужин	Банан	100	1,50	0,10	19,20	89,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00	278
		Пилав	120	5,385	5,613	64,795	336,45	56,00	2,24	0,27	0,09	0,55	278
		Хлеб в/с	30	2,31	0,90	14,94	78,60	6,00	0,54	0,03	0,02	0,00	0,00
	ужин для 3,5,6 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
Итого				102,07	56,63	290,98	1865,77	644,90	26,41	1,91	0,93	61,86	18

День 8 29.03.2023 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
		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
		Закваска порционная (Торшеш зеленый)	40	1.44	0.04	3.92	22.00	10.40	0.28	0.14	0.08	0.08	10.00	90
	Обед	Уча	200	15.25	21.54	17.35	327.79	17.45	1.97	0.10	0.11	9.14	9.14	90
		Безеш с мясом	65/1/45	17.58	28.74	47.44	527.04	45.90	2.39	0.15	0.19	0.20	0.20	94
		Компот из сухофруктов	200	0.20	0.00	22.44	88.20	16.65	0.90	0.00	0.00	0.30	0.30	376
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	17.10	90.50	14.50	1.00	0.08	0.07	0.00	0.00	98
	полдник	Молоко	150	4.20	5.25	7.05	91.50	180.00	0.15	0.08	0.29	1.50	1.50	2
		Бюлело	100	0.20	0.00	10.10	42.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00	10.00	282
		Гречка с молоком	100/200	14.24	49.37	379.39	351.48	126.15	0.36	0.60	2.45	0.00	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	70
	ужин для 3,5,6 групп.	Банан	190	2.85	0.19	36.48	169.1	15.2	1.14	0.076	0.095	19	19	70
		Итого		74.44	122.92	627.59	2264.00	755.73	12.31	1.35	3.55	50.73	50.73	211
Каша пшеничная молочная		200	5.03	6.27	35.10	210.50	146.48	0.66	0.06	0.23	0.45	0.45	70	
Хлеб с маслом		50/5	53.00	3.86	3.86	24.92	153.02	10.00	10.00	0.90	0.05	0.04	211	
День 9 30.03.2023 четверг	Завтрак	Чай	180										3	
		Печенье	50	3.05	12.05	32.25	200.00	10.00	0.50	0.04	0.04	0.00	0.00	3
		Закваска порционная (Кукруза)	50	4.15	0.60	35.50	164.00	10.00	1.35	0.07	0.04	0.00	0.00	45
	Обед	Суп с клецками	200	24.95	25.19	39.51	489.94	89.90	4.76	0.23	0.26	9.34	9.34	167
		Кашта с мясом	60/1/50	21.31	28.51	14.49	405.70	111.85	4.98	0.20	0.52	62.14	62.14	122
		Кисель	200	0.03	0.00	43.62	68.32	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	17.10	90.50	14.50	1.00	0.08	0.07	0.00	0.00	3
	полдник	Чай Каркаде	200	2.00										3
		Лапша с тушенкой	100/40	22.642	15.4845	36.21	377.6	18	2.67	0.085	0.037	0	0	14
		Хлеб в/с	30	2.31	0.9	14.94	78.6	6	0.54	0.03	0.021	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	3	
ужин для 3,4,5,6 групп.	Вафли	50	2.85	13.05	29.3	243.00	4.00	0.30	0.03	0.01	0.00	0.00	3	
	Чай	180											3	
	Итого		142.62	106.51	314.84	2402.35	563.78	26.76	1.71	1.26	71.96	71.96	70	
	Каша ячневая молочная	200	126.62	6.57	37.35	226.65	108.23	0.75	0.14	0.15	0.45	0.45	211	
Завтрак	Хлеб с маслом	50/5	53.00	3.86	3.86	24.92	153.02	10.00	10.00	0.90	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	60	
	Закваска порционная (Икра кабачковая)	40	0.64	2.52	2.96	36.52	11.00	0.36	0.02	0.02	6.00	6.00	196	
	Борщ	200	8.86	13.54	24.18	258.15	288.33	2.86	0.12	0.14	15.56	15.56	196	
День 31.03.2023 пятница	обед	Позы	210	22.038	22.445	51.433	503.23	55.2	3.08	0.1858	0.2676	1.88	126	
		Компот из кураги и чернославя	200	0.64	0.05	22.71	90.61	19.20	0.44	0.01	0.02	0.52	0.52	98
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3.30	0.60	17.10	90.50	14.50	1.00	0.08	0.07	0.00	0.00	215
		Напиток ягодно-витаминный	200	0.18	0.81	20.82	88.10	3.30	0.21	0.00	0.01	30.00	30.00	215
ужин	Каша со ступенкой	100/40	12.19	24.25	81.84	598.39	166.00	1.40	0.16	0.28	1.20	1.20	3	
	Чай	180											3	
	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	4.00	3	
	Итого		228.47	74.65	293.41	2042.14	918.78	22.89	1.64	1.03	59.65	59.65	3	

Шеф повар Цыдыпова А.Б.

Кладовщик Волкова Е.Н.