

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День 1														
187 т/к №12	ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
688 т/к №37		Макаронные изделия отварные	150	3,8	6,9	16,1	94	0,03	26	0	87	60	40	0,2
286 т/к №29		Тефтели с соусом	110	26,4	18,9	24	251	0,05	0	0,02	114	183	23	0,5
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
		Изделие кондитерское (печенье Трио)	50	1,65	4,5	20,7	129,9	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1065	40,92	35,25	116,9	811,65	0,13	41,775	0,02	288,25	431	122,125	4,225
День 2														
170 т/к №11	ОБЕД	Борщ с мясом со свежей капустой	250	1,8	4,93	10,92	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
231 т/к №58		Рис отварной	160	4,2	4,8	32,5	190	0	0	0	46	78	16	2
608 т/к №27		Котлеты домашние (из говядины) с соусом	71	5,61	8,6	5,84	124	0,071	0,107	0,014	15,08	60,272	9,798	0,93
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			986	18,91	18,33	97,46	664,75	0,121	10,782	0,014	148,805	331,872	88,923	6,855
День 3														
206 т/к №15	ОБЕД	Суп гороховый с мясом	300	2,8	4,88	0,6	80	0,05	17,125	0	50,725	38,85	18,75	0,675
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
265 т/к №14		Плов гречневый с мясом	325	2,8	7,04	29,99	201,3	0,02	6	0,04	10	20	10	1,2
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
		Кисель	160	4,6	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1090	15,2	11,92	78,79	528,3	0,07	23,125	0,04	98,725	197,85	65,75	4,575
День 4														

208 т/к №16	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13	117	0,05	0,95	0	27,3	36,775	15,225	0,725
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
868 т/к №41		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7
694 т/к №38		Картофельное пюре	160	15,7	5,9	0,5	76,5	0,05	0,15	0,05	15,6	169	15,63	1,2
637 т/к №31		Гуляш	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0	23,6	117,03	20,27	2
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1015	37,09	25,13	79,49	654,3	0,13	3,02	0,05	129,98	471,245	100,585	7,325
День 5														
187 т/к №12	ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
43 т/к №6		Салат со свежей капустой	100	3	2	23	115	0	1	0	60	45	7	0
458 т/к №54		Булочка с джемом	100	4,9	5	32,5	190	0,16	0,04	0	21,3	76,8	28,2	1,39
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	16,07	11,95	107,2	614,75	0,21	16,815	0	160,55	272,8	85,325	4,015
День 6														
87 т/к №13	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	300	0,67	1,46	5,1	61	0,03	18,9	0,5	5	15	8,9	0,3
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
231 т/к №58		Рис отварной	160	4,2	4,8	32,5	190	0	0	0	46	78	16	2
608 т/к №27		Котлеты домашние (из говядины) с соусом	71	5,61	8,6	5,84	124	0,071	0,107	0,014	15,08	60,272	9,798	0,93
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1036	17,78	14,86	91,64	622	0,101	19,007	0,514	104,08	292,272	71,698	5,93
День 7														
187 т/к №12	ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
688 т/к №37		Макаронные изделия отварные	150	3,8	6,9	16,1	94	0,03	26	0	87	60	40	0,2
286 т/к №29		Тефтели с соусом	110	26,4	18,9	24	251	0,05	0	0,02	114	183	23	0,5
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
868 т/к №41		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7
		Изделие кондитерское (печенье Трио)	50	1,65	4,5	20,7	129,9	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1065	39,28	35,33	131,42	861,45	0,15	42,495	0,02	313,73	440,44	134,585	4,925

День 8														
206 т/к №15	ОБЕД	Суп гороховый с мясом	300	2,8	4,88	0,6	80	0,05	17,125	0	50,725	38,85	18,75	0,675
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
265 т/к №14		Плов гречневый с мясом	325	2,8	7,04	29,99	201,3	0,02	6	0,04	10	20	10	1,2
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1130	12,9	11,92	78,79	528,3	0,07	23,125	0,04	98,725	197,85	65,75	4,575
День 9														
170 т/к №11	ОБЕД	Борщ с мясом со свежей капустой	250	1,8	4,93	10,92	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
688 т/к №37		Макаронные изделия отварные	150	3,8	6,9	16,1	94	0,03	26	0	87	60	40	0,2
637 т/к №31		Гуляш	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0	23,6	117,03	20,27	2
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
868 т/к №41		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7
		Изделие кондитерское (печенье Трио)	50	1,65	4,5	20,7	129,9	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1055	26,27	30,49	113,71	788,45	0,11	38,595	0	223,805	380,07	135,855	6,825
День 10														
208 т/к №16	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13	117	0,05	0,95	0	27,3	36,775	15,225	0,725
		Хлеб пшеничный	70	1,8	0	8,8	54	0	0	0	16	74	18	1,8
868 т/к №41		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	32,48	23,44	17,46	0,7
265 т/к №14		Плов из птицы	325	2,8	7,04	29,99	201,3	0,02	6	0,04	10	20	10	1,2
		Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27	0	0	0	8	37	9	0,9
943 т/к №42		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1080	10,83	12,19	105,71	615,1	0,09	7,67	0,04	100,78	205,215	74,685	5,325

Овощи по сезону
С- витаминизация проводится
ежедневно

