

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 | Ca | 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 | | 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 | ОБЕД | 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 (суббота) | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 т/к №20 | ОБЕД | Каша молочная рисовая вязкая | 250 | 1,47 | 4,93 | 6,1 | 76,25 | 0,05 | 9,875 | 0 | 35,875 | 33,575 | 14,175 | 0,575 |
| | | Хлеб пшеничный | 35 | 0,9 | 0 | 4,4 | 27 | 0 | 0 | 0 | 8 | 37 | 9 | 0,9 |
| 959 т/к №44 | | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 485 | 5,89 | 8,65 | 35,99 | 248,45 | 122,05 | 23,875 | 90 | 44,435 | 70,615 | 24,475 | 1,485 |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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: | | | 1036 | 17,78 | 14,86 | 91,64 | 622 | 0,101 | 19,007 | 0,514 | 104,08 | 292,272 | 71,698 | 5,93 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 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 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| День 12 (суббота) | | | | | | | | | | | | | | |
| 421 т/к №17 | ОБЕД | Макаронны с сыром | 200 | 3,8 | 6,9 | 16,1 | 94 | 0,03 | 26 | 0 | 87 | 60 | 40 | 0,2 |
| | | Хлеб пшеничный | 35 | 0,9 | 0 | 4,4 | 27 | 0 | 0 | 0 | 8 | 37 | 9 | 0,9 |
| 951 т/к №45 | | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 34 | 7 | 45 | 0 | 0,02 | 0 | 0,08 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 435 | 6,1 | 8,9 | 42,9 | 237 | 34,03 | 33 | 45 | 95 | 97,02 | 49 | 1,18 |

Овощи по сезону
С- витаминизация проводится
ежедневно