

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рецептуры	Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	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	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	16	74	18	1,8
		Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	9,1	46,8	0	0	0	10	70	40	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		Тфтели в красном соусе	110	26,4	18,9	24	251	0,05	0	0,02	114	183	23	0,5
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30	1,68	4,47	11,82	94,35	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1025	43,21	36,2	148,24	930,3	0,15	42,495	0,02	323,73	510,44	174,585	6,725
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	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	16	74	18	1,8
		Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	9,1	46,8	0	0	0	10	70	40	1,8
648 т/к №13		Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	15,8	2	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	110	5,61	8,6	5,84	124	0,071	0,107	0,014	15,08	60,272	9,798	0,93
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	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:			1005	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	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	16	74	18	1,8
		Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	9,1	46,8	0	0	0	10	70	40	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	30	2,4	0,3	14,9	69,3	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:			1110	16,8	12,82	104,49	632,7	0,07	23,125	0,04	108,725	267,85	105,75	6,375
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	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	16	74	18	1,8
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	9,1	46,8	0	0	0	10	70	40	1,8
943 т/к №42	Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
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
41 т/к №16	Салат с морковью	80	0,8	3,6	11,6	80	0,02	1,38	0	16,56	0	22,8	0,44
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	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:		1075	43,43	29,55	102,27	788,9	0,13	3,68	0,05	131,06	531,805	150,925	8,865
День 5													
187 т/к №12	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	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	16	74	18	1,8
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	9,1	46,8	0	0	0	10	70	40	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 с 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
	Сок	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	10	8	4	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1105	18,47	12,55	122,4	676,85	0,21	16,815	0	170,55	342,8	125,325	5,815
День 6													
87 т/к №13	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	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	16	74	18	1,8
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	9,1	46,8	0	0	0	10	70	40	1,8
648 т/к №13	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	15,8	2	0
679 т/к №36	Кша гречневая	180	8,98	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	250,2	81	4,73
608 т/к №27	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,015	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	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:		1065	34,1	20,64	135,5	884,28	0,37	24,515	29,3	108,52	642,38	196,03	11,03
День 7													
170 т/к №11	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	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	16	74	18	1,8
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	9,1	46,8	0	0	0	10	70	40	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	2,6	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	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	8	37	9	0,9

943 т/к №42	Чай с сахаром									
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	0	0
	985	30,16	26,81	104,19	713,15	0,09	37,875	0	208,325	163,395
День 8										
73 т/к №34	250	1,89	2,52	15,49	93,28	0,064	9,55	0	22,36	0
	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	16	74
	25	1,8	0,3	9,1	46,8	0	0	0	10	70
943 т/к №42	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14
231 т/к №58	160	4,2	4,8	32,5	190	0	0	0	46	78
608 т/к №27	110	5,61	8,6	5,84	124	0,071	0,107	0,014	15,08	60,272
	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	8	37
868 т/к №41	200	0,66	0,08	32,02	132,8	0,02	0,72	0	32,48	23,44
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	1005	21,26	16,9	142,25	808,48	0,155	10,377	0,014	156,92	356,712
День 9										
187 т/к №12	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	15,775	0	49,25	49
	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	16	74
	25	1,8	0,3	9,1	46,8	0	0	0	10	70
943 т/к №42	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14
688 т/к №37	180	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	31,1	337
	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	8	37
943 т/к №42	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14
	25	1,65	4,5	20,7	129,9	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	940	42,15	17,82	124,45	836,05	0,26	24,745	24	128,35	595
День 10										
208 т/к №16	250	2,37	5,07	13	117	0,05	0,95	0	27,3	36,775
	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	16	74
	25	1,8	0,3	9,1	46,8	0	0	0	10	70
648 т/к №13	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	15,8
265 т/к №14	210	2,8	7,04	29,99	201,3	0,02	6	0,04	10	20
	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	8	37
943 т/к №42	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
Овощи по сезону С- витаминизация проводиться ежедневно										
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
	945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	81,5	267,575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ										