

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	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	Тертели 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:				995	41,53	31,73	136,42	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	20,51	19,23	120,96	0,141	16,382	0,044	155,005	403,672	125,923	8,655	
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	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	

943 т/к №42	Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	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	0,03	87	60	40	0,2
637 т/к №31	Гуляш	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0	0	23,6	117,03	20,27	2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	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	0	7	14	5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		985	30,16	26,81	104,19	713,15	0,09	37,875	0	0,09	208,325	440,63	163,395	7,925

День 9

73 т/к №34	Рассольник	250	1,89	2,52	15,49	93,28	0,064	9,55	0	0,064	22,36	0	0	0,65
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	0	16	74	18	1,8
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	9,1	46,8	0	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	0	7	14	5	0
231 т/к №58	Рис отварной	160	4,2	4,8	32,5	190	0	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	0,071	15,08	60,272	9,798	0,93
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	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	0,02	32,48	23,44	17,46	0,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1005	21,26	16,9	142,25	808,48	0,155	10,377	0,014	0,155	156,92	356,712	115,258	8,78

День 10

187 т/к №12	Щи из свежей капусты с мясом	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	15,775	0	0,05	49,25	49	22,125	0,825
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	0	16	74	18	1,8
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	9,1	46,8	0	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	0	7	14	5	0
688 т/к №37	Картошка тушеная с мясом	180	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	0,21	31,1	337	65,7	4,03
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	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	0	7	14	5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		915	40,5	13,32	103,75	706,15	0,26	24,745	24	0,26	128,35	595	164,825	9,355

День 11

208 т/к №16	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13	117	0,05	0,95	0	0,05	27,3	36,775	15,225	0,725
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	0	16	74	18	1,8
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	9,1	46,8	0	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	0,02	3,2	15,8	2	0
265 т/к №14	Плов из птицы	210	2,8	7,04	29,99	201,3	0,02	6	0,04	0,02	10	20	10	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	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	0	7	14	5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		945	14,07	13,01	114,69	636,3	0,09	12,55	0,07	0,09	81,5	267,575	99,225	6,425

День 12 (суббота 2)

694 т/к №38	Картофельное пюре	160	15,7	5,9	0,5	76,5	0,05	0,15	0,05	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	0,01	23,6	117,03	20,27	2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	0	16	74	18	1,8

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
943 т/к №42	Мафин	30	1,68	4,47	11,82	94,35	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	55,43	41,78	203,07	1337,95	122,15	27,9	90,12	152,26	678,645	168,425	12,335

Овоши по сезону

С- витаминизация проводиться
ежедневно