

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
<b>День 1</b>															
187 т/к №12	<b>ОБЕД</b>	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		Тефтели 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	
		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	
868 т/к №41		Мафин	30	1,68	4,47	11,82	94,35	0	0	0	0	0	0	0	
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>1025</b>	<b>43,21</b>	<b>36,2</b>	<b>148,24</b>	<b>930,3</b>	<b>0,15</b>	<b>42,495</b>	<b>0,02</b>	<b>323,73</b>	<b>510,44</b>	<b>174,585</b>	<b>6,725</b>
<b>День 2</b>															
170 т/к №11	<b>ОБЕД</b>	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	
		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0	
943 т/к №42		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>1005</b>	<b>19,23</b>	<b>120,96</b>	<b>735,75</b>	<b>0,141</b>	<b>16,382</b>	<b>0,044</b>	<b>155,005</b>	<b>403,672</b>	<b>125,923</b>	<b>8,655</b>	
<b>День 3</b>															
206 т/к №15	<b>ОБЕД</b>	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	
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>1110</b>	<b>16,8</b>	<b>12,82</b>	<b>104,49</b>	<b>632,7</b>	<b>0,07</b>	<b>23,125</b>	<b>0,04</b>	<b>108,725</b>	<b>267,85</b>	<b>105,75</b>	<b>6,375</b>
<b>День 4</b>															



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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>1075</b>	<b>43,43</b>	<b>29,55</b>	<b>102,27</b>	<b>788,9</b>	<b>0,13</b>	<b>3,68</b>	<b>0,05</b>	<b>131,06</b>	<b>531,805</b>	<b>150,925</b>	<b>8,865</b>
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 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
	Сок	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	10	8	4	0,18
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>1105</b>	<b>20,77</b>	<b>12,55</b>	<b>139,9</b>	<b>759,85</b>	<b>0,21</b>	<b>16,815</b>	<b>0</b>	<b>180,55</b>	<b>350,8</b>	<b>129,325</b>	<b>5,995</b>
День 6 (суббота 1)													
421 т/к №17	Макароны с сыром	200	3,8	6,9	16,1	94	0,03	26	0	87	60	40	0,2
608 т/к №27	Котлета куриная	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	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>49,42</b>	<b>31,3</b>	<b>239,1</b>	<b>1400,9</b>	<b>0,34</b>	<b>42,83</b>	<b>28,75</b>	<b>351,3</b>	<b>687,18</b>	<b>233,455</b>	<b>9,675</b>
День 7													
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	Каша 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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>1065</b>	<b>34,1</b>	<b>20,64</b>	<b>135,5</b>	<b>884,28</b>	<b>0,37</b>	<b>24,515</b>	<b>29,3</b>	<b>108,52</b>	<b>642,38</b>	<b>196,03</b>	<b>11,03</b>
День 8													
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
	Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные	150	3,8	6,9	16,1	94	0,03	26	0	87	60	40	0,2
	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
	Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>985</b>	<b>30,16</b>	<b>26,81</b>	<b>104,19</b>	<b>713,15</b>	<b>0,09</b>	<b>37,875</b>	<b>0</b>	<b>208,325</b>	<b>440,63</b>	<b>163,395</b>	<b>7,925</b>

День 9

73 т/к №34	Рассольник	250	1,89	2,52	15,49	93,28	0,064	9,55	0	22,36	0	0	0,65
	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
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
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>1005</b>	<b>21,26</b>	<b>16,9</b>	<b>142,25</b>	<b>808,48</b>	<b>0,155</b>	<b>10,377</b>	<b>0,014</b>	<b>156,92</b>	<b>356,712</b>	<b>115,258</b>	<b>8,78</b>

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	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	Картошка тушеная с мясом	180	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	31,1	337	65,7	4,03
	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
	Изделие кондитерское (печенье к кофе)	25	1,65	4,5	20,7	129,9	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>915</b>	<b>40,5</b>	<b>13,32</b>	<b>103,75</b>	<b>706,15</b>	<b>0,26</b>	<b>24,745</b>	<b>24</b>	<b>128,35</b>	<b>595</b>	<b>164,825</b>	<b>9,355</b>

День 11

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
648 т/к №13	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	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	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>945</b>	<b>14,07</b>	<b>13,01</b>	<b>114,69</b>	<b>636,3</b>	<b>0,09</b>	<b>12,55</b>	<b>0,07</b>	<b>81,5</b>	<b>267,575</b>	<b>99,225</b>	<b>6,425</b>

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	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	30	2,4	0,3	14,9	69,3	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
	Вафли	45	1,68	4,47	11,82	94,55	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>535</b>	<b>55,43</b>	<b>41,78</b>	<b>203,07</b>	<b>1337,95</b>	<b>122,15</b>	<b>27,9</b>	<b>90,12</b>	<b>152,26</b>	<b>678,645</b>	<b>168,425</b>	<b>12,335</b>

Овощи по сезону

С- витаминизация проводится  
ежедневно