

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

№ рецептуры	Прим. пицци	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
День 1																	
187 т/к №12		Пицци 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			
943 т/к №42		Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0	0	0	32	148	36	3,6			
688 т/к №37		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0			
286 т/к №29	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	3,8	6,9	16,1	94	0,03	26	0	87	60	40	0,2			
868 т/к №41		Тфетели 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			
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:	1000	42,13	31,73	142,22	858,45	0,15	42,495	0,02	329,73	514,44	152,585	6,725			
День 2																	
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			
648 т/к №13		Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0	0	0	32	148	36	3,6			
231-т/к №58	ОБЕД	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	15,8	2	0			
608 т/к №27		Рис отварной	160	4,2	4,8	32,5	190	0	0	0	46	78	16	2			
943 т/к №42		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			
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:	1010	21,11	19,23	126,76	758,25	0,141	16,382	0,044	161,005	407,672	103,923	8,655			
День 3																	
206 т/к №15		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			
943 т/к №42		Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0	0	0	32	148	36	3,6			
265 т/к №14	ОБЕД	Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0			
943 т/к №42		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			
		Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0			
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:	1115	17,4	12,82	110,29	655,2	0,07	23,125	0,04	114,725	271,85	83,75	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		Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0	0	0	32	148	36	3,6			
694 т/к №38	ОБЕД	Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0			
637 т/к №31		Картофельное пюре	160	15,7	5,9	0,5	76,5	0,05	0,15	0,05	15,6	169	15,63	1,2			
		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:		1080	44,03	29,55	108,07	811,4	0,13	3,68	0,05	137,06	535,805	128,925	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	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0	0	0	32	148	36	3,6
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1110	21,37	12,55	145,7	782,35	0,21	16,815	0	186,55	354,8	107,325	5,995

День 6 (суббота 1)

421 т/к №17	Макаронны с сыром	200	3,8	6,9	16,1	94	0,03	26	0	87	60	40	0,2
608т/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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	50,02	31,3	244,9	1423,4	0,34	42,83	28,75	357,3	691,18	211,455	9,675

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	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0	0	0	32	148	36	3,6
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
608т/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:		1070	34,7	20,64	141,3	906,78	0,37	24,515	29,3	114,52	646,38	174,03	11,03

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	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0	0	0	32	148	36	3,6
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	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:		990	30,76	26,81	109,99	735,65	0,09	37,875	0	214,325	444,63	141,395	7,925

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
------------	------------	-----	------	------	-------	-------	-------	------	---	-------	---	---	------

943 т/к №42	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0	0	0	32	148	36	3,6
231 т/к №58	Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
608 т/к №27	Рис отварной	160	4,2	4,8	32,5	190	0	0	0	46	78	16	2
	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
868 т/к №41	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
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	1010	21,86	16,9	148,05	830,98	0,155	10,377	0,014	162,92	360,712	93,258	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	49,25	49	22,125	0,825
943 т/к №42	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0	0	0	32	148	36	3,6
688 т/к №37	Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
943 т/к №42	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
	Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	920	41,1	13,32	109,55	728,65	0,26	24,745	24	134,35	599	142,825	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	27,3	36,775	15,225	0,725
648 т/к №13	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0	0	0	32	148	36	3,6
265 т/к №14	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	3,2	15,8	2	0
943 т/к №42	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
	Чай с сахаром	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	7	14	5	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	950	14,67	13,01	120,49	658,8	0,09	12,55	0,07	87,5	271,575	77,225	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	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
959 т/к №44	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	16	74	18	1,8
943 т/к №42	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Печенье	25	1,68	4,47	11,82	94,35	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	515	56,03	41,78	208,87	1360,45	122,15	27,9	90,12	158,26	682,645	146,425	12,335

Овоши по сезону
С- витаминизация проводиться
ежедневно