

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		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	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	
688 т/к №37	ОБЕД	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	
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	
		Сок	200	2,3	0	17,5	83	0	0	0	10	8	4	0,18	
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	1200	42,03	31,43	144,82	872,15	0,15	42,495	0,02	323,73	448,44	138,585	5,105	
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	
		Хлеб пшеничный	60	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	16	74	18	1,8	
648 т/к №13	ОБЕД	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:	1010	18,71	18,93	111,86	688,95	0,141	16,382	0,044	145,005	333,672	85,923	6,855	
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	
		Хлеб пшеничный	60	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	16	74	18	1,8	
943 т/к №42	ОБЕД	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:	1115	15	12,52	95,39	585,9	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	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	

694 т/к №38	Картонное 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
	Вафли	100	1,68	4,47	11,82	94,35	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	1150	41,63	29,25	93,17	742,1	0,13	3,68	0,05	121,06	461,805	110,925	7,065
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	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
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	18,97	12,25	130,8	713,05	0,21	16,815	0	170,55	280,8	89,325	4,195
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	60	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	16	74	18	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
943 т/к №42	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:	1070	32,3	20,34	126,4	837,48	0,37	24,515	29,3	98,52	572,38	156,03	9,23
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	60	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
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
	Изделие кондитерское (печенье к кофе)	25	1,65	4,5	20,7	129,9	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	1015	28,36	26,51	95,09	666,35	0,09	37,875	0	198,325	370,63	123,395	6,125
День 8													
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	60	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
231 т/к №58	Рис отварной	160	4,2	4,8	32,5	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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						
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	19,46	16,6	133,15	761,68	0,155	10,377	0,014	146,92	286,712	75,258	6,98						
День 9																			
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	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						
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						
	Йогурт	100	3,15	9,24	19,42	172,55	0	0	0	0	0	0	0						
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	1020	41,85	22,26	114,07	831,9	0,26	24,745	24	118,35	525	124,825	7,555						
День 10																			
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	60	2,4	0,3	14,9	69,3	0	0	0	16	74	18	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 пшеницы	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						
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	950	12,27	12,71	105,59	589,5	0,09	12,55	0,07	71,5	197,575	59,225	4,625						

Овоши по сезону
С- витаминизация проводиться
ежедневно