

Директор:  С. Н. Нестерова

08.01.2024г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

12 ЛЕТ и СТАРШЕ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые средства			Энергетич. Ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя1 День 1							
обед	Огурцы солёные	100	0,5	0	2,2	11	70
	Суп с горохом лущеным	250	7,1	5,3	23,7	169,8	119
	Гуляш из куриной грудки	100	23,8	19,52	5,74	203	591
	Макаронные изделия отварные	200	13,16	14,03	86,9	504,77	309
	Сок	200	1	0	24,4	101,6	158
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63	1
Итого за обед		910	50,06	39,75	172,34	1137,17	
Неделя1 День 2							
обед	Салат из свеклы отварной	100	1	3,6	6,6	62,4	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103
	Шницель мясной	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Пюре картофельное	200	3,51	25,06	5,69	261,03	312
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	29	117	82
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63	1
Итого за обед		910	28,05	44,55	118,23	991,43	
Неделя1 День 3							
обед	Винегрет овощной	100	0,82	3,71	5,06	56,88	67
	Суп с фасолью	250	7,3	5,3	22,7	168,8	119
	Тефтели тушёные	100	14,69	15,99	18,09	275	279
	Каша рассыпчатая гречневая	200	0,57	96,24	0,93	872,07	302
	Кисель из сушёных яблок	200	0	0	26	106	350
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63	1
Итого за обед		910	35,38	133,94	176,58	2061,75	

Неделя1 День 4	Кабачки солёные	100	0,5	0	2,2	11	70
	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1,8	4,9	15,2	112,3	82
	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Макаронные изделия отварные	200	13,16	14,03	86,9	504,77	309
	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63	1
Итого за обед		910	37,91	34,04	169,94	1114,52	
Неделя1 День 5 обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88	45
	Рассольник	250	1,6	5,1	16,5	118	94
	Котлета из мяса птицы	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Пюре картофельное	200	3,51	25,06	5,69	261,03	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63	1
Итого за обед		910	27,2	47,81	117,05	1007,48	
Неделя2 День 1 обед							
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,2	2,8	20,6	11,5	101
	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Макаронные изделия отварные	200	13,16	14,03	86,9	504,77	309
	Сок	200	1	0	24,4	101,6	158
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63	1
Итого за обед		810	36,41	29,28	177	993,62	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые средства			Энергетич. Ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2 День 2 обед							
	Винегрет овощной	100	0,82	3,71	5,06	56,88	67
	Суп с фасолью	250	7,3	5,3	22,7	168,8	119
	Голень куриная отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	637
	Пюре картофельное	200	3,51	25,06	5,69	261,03	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63	1
Итого за обед		910	37,87	49,17	102,31	1004,66	
Неделя2 День 3 обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44	45
	Суп с горохом лученым	250	7,1	5,3	23,7	169,8	119
	Плов из птицы	200	37,2	45,33	41,05	747,09	191
	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,3	52,6	377
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63	1
Итого за обед		810	57,35	66,38	187,26	1604,93	
Неделя2 День 4 обед	Огурцы солёные	100	0,5	0	2,2	11	70
	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82
	Котлета из мяса птицы	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Макаронные изделия отварные	200	13,16	14,03	86,9	504,77	309
	Сок	200	1	0	24,4	101,6	158
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63	1
	итого	910	36,52	31,39	283,85	1095,62	
Неделя2 День 5 обед							
	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,1	3,9	6,4	62,4	53
	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,1	20,9	153	96
	Котлета рыбная	100	14,09	6	13,51	205,31	143
	Пюре картофельное	200	3,51	25,06	5,69	261,03	312
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Батон йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	1
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,1	0,3	12,9	63	1
	Яблоко	220	0,6	0,6	14,7	70,5	596
Итого за обед		910	29,72	46,28	116,09	1044,44	

Среднее значение за 10 дней		890	37,647	52,259	162,07	1205,56	
--	--	------------	--------	--------	--------	---------	--