

2 день

54-28з-2020	Свекла отварная дольками	г	60	0.9	0.1	5.2	25.2								
54-1г-2020	Макаронны отварные	г	160	5.7	5.2	35	209.9								
53-19з-2020	Масло сливочно(порциями)	г	10	0,1	7.3	0.1	66.1								
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	г	90	11.6	3.5	5.5	99.8								
54-3гн-2020	Чай с лимоном	г	200	0.2	0	0	0.8.								
Пром	Батон йодированный	г	30	2.4	0,3	14.7	71.2								
	Итого завтрак:		545	20.9	16.5	67.1	500.1								

Обед

123	Суп гороховый с картофелем		250	5.53	5.59	10.93	112.51	0,01	0	20.9	16	50.2	178	24,07	0,17
298	Картофельное пюре		180	3.6	0.4	6.93	171.58								
469	Голень с овощами		100	5.2	10	20	357.7								
714	Чай с сахаром		200	0,22		24.8.	142.	0,02	4,86	0	2,5	10,8	3,6	3,6	0,7
110	Хлеб ржаной		30	1,84	0,33	11,08	54.30.	3	0	0	3	8,4	45	14,4	1,2
111	Хлеб пшеничный		30				52.40								
61	Салат из свежей капусты		60	0.8		3.0	36								
							926.49								

3 день

Завтрак

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	г	70	0.6	7.1	5	86.7								
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	г	200	8.3	10.1	37.6	274.9								
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком		200	3,9	2,9	8.2	86								
Пром	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2								
	Итого завтрак:		500	15.2	20.4	68.5	518.8								

Обед

139	Щи из свежей капусты		250/15	5,09	10,02	6.93	171,58	11.6	0	0	19	37	121,8	27.74	0
406	Плов с мясом		240	18.29	18.17	43.31	410.28								
639	Компот из свежих яблок		200	0.19		13.33	53.33	0	0	0	3.8	11.4	7.62	5.71	0.76
45	Салат из свежих огурцов и помидор		60	0,44	3,63	1,6	35.2								
110	Хлеб ржаной		30	1,84	0,33	11,08	54.30	3	0	0	3	8,4	45	14,4	1,2
111	Хлеб пшеничный		30	2.31	0.42	13.86	52.40								
							767.89								

4 день

Завтрак

54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	г	150	15.6	9.2	26.2	249.6								
54-21гн-2020	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12.5	100.4								
Пром	мандарин	г	100	0.8	0.2	7.5	35								
Пром	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1.4.	1.7.	11.1	65.5.								

Пром	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7.	71.2								
	Итого завтрак:		500	24.9	14.9	72	521.7.								

Обед

155	Суп рисовый		250	5,53	5,39	10,93	168.3	0,01	0	20,9	16	50,2	171,3	18,43	0,17
412	Гуляш		100	9,45	6,48	6,04	169.71	0,16	11,4	45,8	1,7	26,3	209,1	14,88	4,38
73	Салат из свежих огурцов		60			0.27	56.8								
534	Гречка отварная		180	3	3,4	14,6	195.5	0,08	0	0	12	12	72	49	1,6
694	Чай с лимоном		200	0,19	0	12.9.	61.00	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
110	Хлеб ржаной		30	1,84	0,33	11,08	54.30	3	0	0	3	8,4	45	14,4	1,2
111	Хлеб пшеничный		30	2.85	1.05	19.25	52.40	0,06	0	0	2.3	1,84	111	35,5	0,94
							884.51								

5 день

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	г	60	0.8	2.7	4.6	45.7								
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	г	150	5,3	4.9	32.8	196.8								
54-23м-2020	Биточек из курицы	г	90	17.2	3.9	12.	151.8								
54-3гн-2020	Чай с лимоном с сахаром	г	200	0,2	0,1	6.6.	27.9.								
Пром	Батон йодированный	г	40.	3.2	0,4	19.6	95								
	Итого за завтрак														

Обед

165	Борщ со сметаной		200/10	5,14	6,63	12,9	152,54	0,08	8,67	0	19	46	179,1	39,58	0,73
	Колбасные изделия		100	9.0	20.0	6.7	216.0								
414	Картофельное пюре		180	20.4	10.92	9.6	153.0	0.06	0.08	0.08	4.2	0	6	99.0	0.8
714	Чай с лимоном		200/2	0.11.	0	28.8.	61.00	0,02	0,36	0	4,5	28,8	23,4	14,4	0,54
	Хлеб ржаной		30	1,84	0,33	11,08	54.3	3	0	0	3	8,4	45	14,4	1,2
	Хлеб пшеничный		20	2.3	0.8	13.5	52.4								
63	Салат из свежей капусты		60				81.6								

54-23г н-2020	Кофейный напиток смолоком	г	200	3.9.	2.9	11.2	86.								
Пром	Батон йодированный	г	40	3.2	0.4	19.6	95								
Пром	Мандарин	г	100	0.8	0.2	7.5	35								
	Итого завтрак:		560	13.4	23.4	67.3	532.7								

Обед

153	Рассольник Ленинградский со сметаной		250/15	2,919	6,53	14,7	242,33	0,04	5,9	0	23	34,4	61,4	21,7	0,8
496	Картофельное пюре		180	9,45	6,48	6,04	138,00	0,16	11,4	45,8	1,7	26,3	209,1	14,88	4,38
511	Шницель куриный натуральный		90	3,6	3,4	20	236	0,08	0	0	12	12	72	49	1,6
61	Салат из свежей капусты		60	0,53	3,05	5,86	43,6								
638	Чай с сахаром и лимоном		200/2	0.2	0.2	47.4	61.00	0	0.4	0	50	16	8	4	0.2
	Хлеб ржаной		30	1.84	0.33	11.08	54.3	0	0	3	8,4	45	14,4	1,2	
	Хлеб пшеничный		20	2.3	0.8	13.5	52.4								
							777.63								

8 день

Завтрак

54-1 г-20 20	Запеканка из творога	г	150	29.7	10.7	21.6	301.3								
54-4г н-202	Чай с молоком и сахара	г	200	0.1	0.1	0.9.	58								
Пром	яблоко	г	100	0.4	0.4	9.8	44.4								
Пром	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2								

Пром	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1.4	17	11.1	65.5								
	Итого завтрак:		320	34	13.2	58.1	487.4								
Обед															
133	Суп вермишелевый		250/10	5,14	6,63	12,9	132,54	0,08	8,67	0	19	46	179,1	39,58	0,73
48	Салат из свежих огурцов и помидор		60	0.8		3.0	36								
406	Плов из отварной птицы		240	18.29	18.17	43.31	410.28	0.04	0	0	7.5	0	24	6	0
644	Компот из сухофруктов		200	0,6	0	15,24	110.0	0,06	60	0	3,9	21,6	15,6	13,2	0,6
	Хлеб ржаной		30	1.84	0.33	11.08	54.3	3	0	0	3	8,4	45	14,4	0,36
	Хлеб пшеничный		30	2,31	0,42	13,86	52.4								
							795.52								
9 день															
Завтрак															
54-12 з-202 0	Икра морковная	г	100	2.1	7.1	10,1	113.2								
54-3г- 2020	Макароны отварные с сыром	г	170	9	7.7	32.5	235.4								
Пром	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2								
Пром	Сок яблочный	г	200	1	0.2	20.2	86.6								
		г													
	Итого завтрак:		500	15.3	15.3	77.5	506.4								
Обед															
139	Борщ со сметаной		250	4,46	6,4	17,8	195,5	0,09	11,8	0	19	37,7	127,4	28,3	4,06
412	Гуляш		100	13.5	9.6	8.36	169.7	0,05	0,52	0	0,9	9,9	86,6	13,09	0,95
496	Гречка отварная		180	2,4	6	23,8	243.1	0,04	0	0	10	1,84	111	35,5	0,94

639	Чай с лимоном и сахаром		200	0,19	0	12,95.	61,00	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Хлеб ржаной		30	1,84	0,33	11,08	54,3	3	0	0	3	8,4	45	14,4	0,36
	Хлеб пшеничный		20	2,31	0,42	13,86	52,4								
							776,0								
10 день															
Завтрак															
54-11 з-202 0	Салат из моркови и яблок	г	80	0,7	8,1	5,7	99								
54-9г -2020	Рагу из овощей	г	150	2,9	7,5	13,6	133,3								
54-5м 2020	Котлета из курицы	г	90	17,2	3,9	12	151,8								
54-3г н-202 0	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,2	0,1	6,6	27,9.								
Пром	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2								
	Итого завтрак:	г	550	23,4	19,9	52,6	483,2								
Обед															
173	Суп фасолевый с курами		250	5,29	6,92	13,5	185,9	0,08	8,7	0	20	48,1	187,8	41,4	0,77
45	Помидор свежий в нарезке		60	0,5	0,1	1,5	8,5								
451	Картофельное пюре		180	9,45	6,48	6,04	209,9	0,16	11,4	45,8	1,7	26,3	209,1	14,88	4,38
	Рыба с овощами		100	3,6	3,4	20	286								
644	Компот из сухофруктов		200	0,2	0,2	47,4	61,0	0	0,4	0	50	16	8	4	0,2
	Хлеб ржаной		30	1,84	0,33	11,08	54,3	3	0	0	3	8,4	45	14,4	0,36
	Хлеб пшеничный		30	2,31	0,42	13,86	52,4								
							858								

Меню составлено на основании: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»

«Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания» И.М.Скурихин, В.А.Тутелян