

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день 1				
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	250	16,30	17,00	49,00	422,00	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	17,8	17,4	74,1	530,3	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	100	0,0	0,0	3,0	12,0	70,71
Свекольник	250	4,9	5,6	31,3	190,6	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Плов	260	19,00	22,00	38,00	426	265
Итого обед:	850	26,7	27,7	114,9	814,0	
Итого за день		44,5	45,1	188,9	1344,3	

день2

Завтрак

Макаронные изделия отварные	200	9,2	9,5	41,0	295,0	202
Фрикадельки в соусе	110	7,08	9,08	7,10	138,70	280/330,331,332
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	рп
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	560	18,5	18,6	76,5	564,1	

Обед

Икра овощная	100	2,0	3,8	10,5	84,5	75,74
Суп картофельный с бобовыми	250	10,0	13,8	11,3	211,0	102
Пельмени мясные отварные с соусом сметанным с томатом и луком	220	13,0	10,3	48,0	333,0	392/333
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	810	27,7	27,9	113,7	815,5	
Итого за день		46,2	46,5	190,2	1379,6	

день3						
Завтрак						
Каша молочная Дружба	250	11,0	16,0	40,0	349,0	175
Бутерброт с сыром (30/10)	40	5,1	3,0	21,0	91,0	1
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром (каркоде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	590	17,6	19,4	86,1	548,3	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	5,2	10,0	4,8	93,0	52
Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,5	8,1	19,0	187,5	88
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	220,0	171
Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110	4,9	5,1	12	116,5	104/248
Напиток из плодов шиповника	200	1,50	0,50	25,6	111,0	350
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	880	26,0	27,7	116,3	816,5	
Итого за день		43,6	47,1	202,3	1364,8	

день 4						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	195/40	15,0	16,0	37,0	360,0	256/334,327
Яблоко	150	3,2	1,0	30,0	144,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	585	18	17	76	540	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	11,0	97,8	45
Рассольник Ленинградский	250	4,60	8,50	13,40	148,50	96
Картофель отварной с маслом	180	3,80	5,30	45,00	242,90	203
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,5	9,0	4,7	140,0	374
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	870	25,9	27,3	116,7	813,7	
Итого за день		44,3	44,3	192,8	1353,7	

день 5						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом с вареньем	250/40	15,5	10,3	49,0	358,0	253
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	40	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	550	18,3	18,6	75,1	548,8	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	100	0,0	0,0	3,0	12,0	70,71
Борщ с капустой и картофелем	250	3,1	5,0	11,0	101,4	82
Макаронные изделия отварные	200	9,2	9,5	41,0	285,5	202
Тефтели	110	12,3	13,4	17,0	237,8	278
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	900	27,4	28,0	114,6	822,1	
Итого за день		45,7	46,6	189,7^с	1370,9	

день 6						
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	250	16,30	17,00	49,00	422,00	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	17,8	17,4	74,1	530,3	
Обед						
Икра овощная	100	2,0	3,8	10,5	84,5	75,74
Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,5	8,1	19,0	187,5	88
Манты с (соусом в ассортименте)	220	16,0	16,0	42,0	364,0	392
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	810	27,2	27,9	115,4	823,0	
Итого за день		45,0	45,3	189,5	1353,3	

день 7

Завтрак

Омлет натуральный	200	14,0	10,3	33,0	279,0	212
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	69,0	14
Батон	40	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	18,1	18,9	75,2	543,3	

Обед

Икра кабачковая	100	4,5	4,7	11,7	107,1	73; 73.1
Суп картофельный с клецками	250	9,60	8,10	16,00	164,00	108
Картофельное пюре/ картофель в молоке	180	6,4	11,0	32,0	252,0	127/128
Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110	4,9	5,1	12	113,5	104/248
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	880	28,2	28,9	114,3	821,1	
Итого за день		46,3	47,8	189,5	1364,4	

день 8						
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	220,0	171
Котлета рубленая из кур, запеченная с молочным соусом	110	14,0	18,0	14,0	185,0	501
Кондитерское изделие	30	1,5	3,5	6,5	62,0	пр
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,0	9,7	39,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	550	21,6	25,5	75,2	544,0	
Обед						
Икра свекольная или марковная	100	2,5	5,5	9,3	96,7	75
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,40	10,00	10,60	158,00	112
Азу с картофелем	260	16,0	12,0	46,6	358,4	259
Кисель	200	0,00	0,00	25,6	106,0	354
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	850	27,4	27,5	111,0	807,6	
Итого за день		49,0	53,0	186,2	1351,6	

день 9						
Завтрак						
Каша вязкая из рисовой крупы	250	12,00	10,60	34,00	300,0	173
Бутерброт с маслом шоколадным (30/10)	40	3,4	6,4	14,5	129,0	1
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	590	17,0	17,4	76,7	551,0	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	100	0,0	0,0	3,0	12,0	70,71
Суп с рыбными консервами	250	3,2	5,7	22,0	154,8	87
Пюре из бобовых с маслом	180	5,2	5,8	37,6	223,4	199
Котлета рубленая из кур, запеченная с молочным соусом	120	13,5	16,0	10,6	219,0	501
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	890	24,70	27,64	115,77	794,60	
Итого за день		41,7	45,0	192,5	1345,6	

