

Примерное меню

Первая смена

Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минер. вещества, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	Е	С	Ca	Fe
Неделя первая День первый										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Котлета "Дружба" мясо- куриная	100	15,3	11	13,3	213,4	0,13	0,4	0,0000	50	2,3
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,72	4,87	38,11	211,15	0,03	0,27	0,0000	6,9	0,022
Бутерброд с вареной колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,00	9,2	0,00	11,2	0,77
Чай Каркаде	200	0	0,01	14	155	0,00	0	0,1000	0,5	0,13
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		29,63	25,46	107,95	789,84	0,278	1,87	15,1000	92,6	4,942
День второй										

Запеканка творожная со сгущенным молоком	75/10	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,0000	114,75	0,56
Фрукт	1 шт	0,7	5,1	3,4	82	0,02	1	8,1000	21	0,2
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,02	0,08	0,2000	105	0,07
Масло сливочное коровье	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	0,0000	2	0
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		20,9	27,24	61,62	594,94	0,208	2,73	8,3000	266,75	3,32
День третий										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Котлета рыбная	90	11,57	1,41	9	94,97	0,06	1,28	0,0000	47,57	0,54
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,55	4,95	29,55	184,95	0,06	0,75	0,0000	12	1,05
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,69
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		22,37	7,78	86,37	517,82	0,238	3,63	15,2000	103,67	4,77
Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минер. вещества, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	Е	С	Са	Fe
День четвертый										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54

Гуляш из мяса птицы	50/50	9,5	11,07	2,21	146,47	0,028	0,43	0,3600	17,86	0,83
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,85	6,62	39,21	251,82	0,21	0,63	0,0000	16,65	4,71
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Бутерброд с сыром	30/20	5,8	8,3	14,5	157	0,59	0,49	0,04	139,2	0,49
Итого день:		29,66	27,53	95,22	748,39	0,975	2,75	15,4	211,21	9,88
День пятый										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Биточки из мяса птицы	90	18	16,2	9,64	256,36	0,09	1,15	0,7700	43,7	1,63
Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	103,5	0,045	0,45	17,5500	82,5	1,185
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		26,31	22,74	58,54	544,06	0,279	2,8	33,3200	160,3	5,855
День шестой										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Тефтели из курицы с рисом и соусом	60/50	12,65	11,33	5,94	176,33	0,3	0,4	0,0000	20	0,78
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,05	6	8,7	105	0,12	0,15	3,6000	37,5	2,2

Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		22,21	18,87	53,94	474,43	0,564	1,75	18,6000	95	6,83
День седьмой										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Гуляш из мяса птицы	50/50	9,5	11,07	2,21	146,47	0,028	0,43	0,3600	17,86	0,83
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,85	6,62	39,21	251,82	0,21	0,63	0,0000	16,65	4,71
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минер. вещества, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	Е	С	Са	Fe
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		23	19,01	76,64	582,49	0,346	2,26	15,3600	60,21	8,04
Неделя вторая День первый										
Макаронные изделия запеченные с сыром	200	10,3	12,4	41,2	318,2	0,07	1,7	0,0000	112	1,53
Фрукт	1 шт	0,7	5,1	3,4	82	0,02	1	8,1000	21	0,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,69
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32

Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		16,25	18,92	92,42	625,26	0,208	4,3	8,3000	156,31	4,91
День второй										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Жаркое по-домашнему с курицей	200	18,8	14,3	25,8	307,1	0,18	0,6	15,0000	31	3,36
Чай Каркаде	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		24,11	15,75	69,8	517,39	0,334	1,8	30,1000	63,9	6,52
День третий										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Жаркое по-домашнему с курицей	200	18,8	14,3	25,8	307,1	0,18	0,6	15,0000	31	3,36
Чай Каркаде	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		24,11	15,75	69,8	517,39	0,334	1,8	30,1000	63,9	6,52
День четвертый										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Котлета "Дружба" мясо-куриная	100	15,3	11	13,3	213,4	0,13	0,4	0,0000	50	2,3

Рис отварной с маслом сливочным	150	3,72	4,87	38,11	211,15	0,03	0,27	0,0000	6,9	0,022
Бутерброд с вареной колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,00	9,2	0,00	11,2	0,77
Чай Каркаде	200	0	0,01	14	155	0,00	0	0,1000	0,5	0,13
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		29,63	25,46	107,95	789,84	0,278	1,87	15,1000	92,6	4,942
Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минер. вещества, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	Е	С	Ca	Fe
День пятый										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Тефтели из курицы с рисом и соусом	60/50	12,65	11,33	5,94	176,33	0,3	0,4	0,0000	20	0,78
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,05	6	8,7	105	0,12	0,15	3,6000	37,5	2,2
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		22,21	18,87	53,94	474,43	0,564	1,75	18,6000	95	6,83
День шестой										
Запеканка творожная со сгущенным молоком	75/10	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,0000	114,75	0,56

Фрукт	1 шт	0,7	5,1	3,4	82	0,02	1	8,1000	21	0,2
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,02	0,08	0,2000	105	0,07
Масло сливочное коровье	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	0,0000	2	0
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		20,9	27,24	61,62	594,94	0,208	2,73	8,3000	266,75	3,32
День седьмой										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Котлета "Дружба" мясо-куриная	100	15,3	11	13,3	213,4	0,13	0,4	0,0000	50	2,3
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,72	4,87	38,11	211,15	0,03	0,27	0,0000	6,9	0,022
Бутерброд с вареной колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,00	9,2	0,00	11,2	0,77
Чай Каркаде	200	0	0,01	14	155	0,00	0	0,1000	0,5	0,13
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		29,63	25,46	107,95	789,84	0,278	1,87	15,1000	92,6	4,942

Примерное меню

2 смена

Наименование блюда		Пищевые вещества, г	Витамины, мг	Минер. вещества, мг
--------------------	--	---------------------	--------------	---------------------

	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Неделя первая День первый													
Рассольник "Ленинградский" на натуральном бульоне	250	10,1	12,4	30,4	266,5	0,2	26,1	1,2	1,0	42,4	198,2	45,1	2,3
Котлета куриная	80	8,55	10,5	7,24	151,0	0,13	1,89	6,0	0,0	16,5	145,58	23,78	2,24
Гречка отварная рассыпчатая	180	6,7	9,9	46,2	288,8	0,3	0,0	0,2	0,1	15,2	198,89	105,0	3,5
Салат/ овощи по сезону	60	2,6	10,3	15,9	162,8	0,1	24,9	4,5	3,4	43,2	83,7	41,9	1,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0	35,5	136,6	0,0	1,0	0,0	0,2	29,0	47,4	21,3	0,9
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
	Итого	41,25	57,05	222,92	1522,9	0,93	54,79	13,6	5,0	368,95	986,71	365,24	14,42
День второй													
Щи из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	10	13,9	21,1	244,3	0,2	77,5	0,6	1,7	81,0	165,2	54,1	2,5
Котлета рыбная	60	23,16	6,84	12,72	216	0,24	3,96	2,52	0,0	50,04	321,6	52,52	1,56
Картофельное пюре	150	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/овощи по сезону	50	0,8	0,0	1,7	10,5	0,0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6
Кисель плодово- ягодный	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8

	Итого	65,06	58,34	196,02	1620,3	0,94	148,16	6,32	2,2	581,94	1002,3	247,02	11,66
День третий													
Суп вермишелевый на натуральном бульоне	200	3,5	7	22,6	161,3	0,1	2,3	0,9	1,2	13,9	41,8	11,2	0,7
Птица отварная	60	22,68	22,92	0,84	300,72	0,12	3,24	0,24	0,12	19,92	284,52	33,72	3,72
Рис отварной	150	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	50	2,2	5,1	7,4	82,9	0,0	49,5	2,1	0,0	57,9	42,3	19,7	0,8
Компот из сухофруктов	200	8,0	0,0	35,5	136,6	0,0	1,0	0,0	0,2	29,0	47,4	21,3	0,9
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
	Итого	62,98	79,42	177,34	1410,22	0,62	56,94	5,94	1,92	253,92	844,62	165,72	12,22

Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
День четвертый													
Суп картофельный с горохом на натуральном бульоне	200	14,5	9,3	28,8	250	0,4	27,0	3,1	1,4	67,2	216,8	65,8	4,5
Котлета "Нежная" куриная	60	6,48	0,666	1,026	188,964	0,0684	1,8	5,76	0,0	10,8	155,28	22,44	9,36
Макароны отварные	150	6,4	12,0	46,2	320,5	0,1	0,0	1,8	0,2	15,1	63,8	11,3	1,2
Салат/ овощи по сезону	50	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5
Напиток цитрусовый	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4

Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Неделя вторая День первый													
Борщ "Украинский" из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	9,5	14,9	17,3	237,2	0,1	23,3	0,7	0,2	52,5	148,6	38,5	2,6
Котлета "Куручка ряба"	60	6,0	8,4	5,8	120,8	0,1	1,5	4,8	0,0	13,2	129,4	18,7	1,8
Картофельное пюре	150	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	50	0,2	12,9	2,4	104,0	0,1	7,5	2,8	10,8	35,9	76,3	49,0	1,1
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
	Итого	39,5	62,7	184,5	1401,7	1,0	127,8	11,7	11,4	492,4	899,6	271,9	16,5
День второй													
Щи из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	10	13,9	21,1	244,3	0,2	77,5	0,6	1,7	81,0	165,2	54,1	2,5
Печень по-строгановски	60/60	15	9	6	171,1	0,3	36,0	0,8	5,3	24,9	313,3	27,2	7,8
Гречка отварная рассыпчатая	150	5,6	8	49,7	298,2	0,1	0,0	2,8	0,1	27,8	228,0	28,0	1,3

Салат/ овощи по сезону	50	0,8	5,1	2,9	59,7	0,0	12,0	2,2	0,1	22,1	40,3	13,4	0,9
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	24,9	95,9	0,0	5,7	0,3	0,0	8,4	5,5	45,0	1,2
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
	Итого	50,5	56,8	201,9	1501,3	0,9	134,0	8,7	7,4	439,9	1050,1	235,2	17,9

День третий

Суп вермишелевый с картофелем	200	16,2	5,6	62,3	187	0,17	14,6	2,4	0,0	26,4	137,8	29,5	1,7
Котлета рыбная	60	23,16	6,84	12,72	216	0,24	3,96	2,52	0,0	50,04	321,6	59,52	1,56
Картофельное пюре	150	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	50	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
	Итого	67,36	53,09	180,97	1363,1	0,96	95,16	9,72	0,5	336,14	1044,7	232,02	13,26

Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe

День четвертый

Суп "Крестьянский с крупой" на натуральном бульоне	200	25,3	12,2	20	286,1	0,3	33,8	0,8	0,8	55,2	360,5	80,3	2,0
Гуляш из мяса кур	60/60	10	9	5	150,3	0,1	4,3	0,6	0,7	13,1	124,8	18,9	1,7

Рис отварной рассыпчатый	150	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	50	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6
Компот из кураги	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
	Итого	67,5	51,6	191,5	1491,3	0,9	76,0	8,4	2,1	332,5	1073,0	238,0	14,1
День пятый													
Борщ "Украинский" из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	9,5	14,9	17,3	237,2	0,1	23,3	0,7	0,2	52,5	148,6	38,5	2,6
Котлета "Курочка ряба"	60	6,75	9,45	6,52	135,9	0,11	1,69	5,4	0,0	14,85	145,58	21,04	2,03
Картофельное пюре	150	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	50	0,2	12,9	2,4	104,0	0,1	7,5	2,8	10,8	35,9	76,3	49,0	1,1
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
	Итого	40,25	63,75	185,23	1416,8	1,01	127,98	12,3	11,4	494,05	915,78	274,24	16,73
День шестой													
Суп вермишелевый с картофелем	200	16,2	5,6	62,3	187	0,17	14,6	2,4	0,0	26,4	137,8	29,5	1,7
Гуляш из птицы	60/60	10	9	5	150,3	0,1	4,3	0,6	0,7	13,1	124,8	18,9	1,7
Картофельное пюре	150	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	50	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5

Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
Итого		54,2	55,25	173,25	1297,4	0,82	95,5	7,8	1,2	299,2	847,9	191,4	13,4

