

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД - ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ 85 руб

с 01.09.2023 г

СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.	№ рец
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
День 1	Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160	303/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
Итого за 1 день			24,1	26,2	74,9	613	
День 2	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	155 (135/20)	22,5	17	43,4	284	223/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
Итого за 2 день			34,3	26,5	89,7	597	

День 3	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2	71/2015
	Рагу из птицы	75/125	14,2	12,1	17,3	237	289/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
Итого за 3 день			19,4	13,32	83,9	529,2	
День 4	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2	71/2015
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	100/40	10,8	12,5	11,2	164	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Итого за 4 день			21,9	19,02	97,5	585,2	
День 5	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71/2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	100/10	14,2	19,6	8	268	297/2015
	Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	146	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
Итого за 5 день			23,8	28,26	100,41	721,2	

Неделя 2							
День 6	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Омлет с сыром	130/5	16,2	26,3	2,3	312	211/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	15,2	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Итого за 6 день			23,9	30,9	49,4	573	
День 7	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71/2015
	Гуляш	70/70	20,3	23,3	3,9	309	260/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28	115	342/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Итого за 7 день			28,2	28,36	80,51	685,2	
День 8	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2	71/2015
	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	100/40	17	25,5	16,4	365	294/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Сыр порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Итого за 8 день			34,1	39,12	84,6	819,2	
День 9	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	(100 /50)	14,5	7,3	5,7	157	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Итого за 9 день			23,6	13,66	83,71	541,2	
День 10	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	100	10,4	11,2	9,2	143	268/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338/2015
Итого за 10 день			20,6	19,4	87,9	603,7	
Среднее за 10 дней			25,4	24,5	83,3	626,8	

Технолог МП "КШПИТ"



В.Г.Свинцова