Меню приготавливаемых блюд

(приложение к приказу № 166/01-10 от 31.08.2022г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	- Макароны с маслом, сахаром	100	21,06	8,98	134,767	712,72	T № 194
	- Кофейный напиток черный	200	3,32	3,94	16,12	113,52	T № 395
	- Хлеб пшеничный	40	2,94	0,88	20,12	103,7	
	- Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,048	44,9	T № 6
2 завтрак	- Сок	100	0,5	0	10	42,24	T № 399
итого за завтрак		446	27,85	18,75	181,055	1016,41	
обед	- Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из кур	200	16,4	47,75	83,73	84,35	T № 67
	- Птица тушеная	60	3	2,15 3,84	5,442	52,13	T № 301
	- Картофельное пюре	120	2,45		16,344	109,8	T № 321
	- Компот из сухофруктов/напиток из плодов	200	0,44	0	25,8	105,36	T № 376
	-Хлеб ржаной	50	3,285	0,83	17,03	82,305	
итого за обед		630	25,575	54,57	148,346	433,94	
полдник	- Каша пшеничная молочная	200	14,44	16,42	63,9	407,1	П № 91
	- Какао с молоком	200	4	4,5	16,72	124,06	T № 397
	- Хлеб пшеничный, выпечка	40/50	2,94/ 4,62	0,88/6,99	20,12/36, 65	103,7/228, 06	T № 469,473,458
итого за полдник		490	26	28,79	137,39	862,92	
рекомендуемый ужин	- Тефтели из печени и риса	120	7,3	8,23	0,8	152	
	- Чай с лимоном	180	0	0	12,06	46,02	
итого за ужин		300	7,3	8,23	12,86	198,02	
итого за день		1866	86,725	110,34	479,651	2511,96	

Неделя 1							
День 2							
завтрак	- Каша пшеничная молочная	200	2,92	7,98	26,7	202,56	П № 96
	- Кофейный напиток с молоком	200	3,4	4	16,2	113,6	T № 395
	- Хлеб пшеничный,	40	2,94	0,88	20,12	103,7	
	- Масло сливочное/сыр	6/7	0,03/1,624	4,95/2,072	0,048/0	4,49/25,48	T № 6/7
2 завтрак	-Молоко	100	2,87	3,47	4,65	61,37	T № 400
итого за завтрак		553	13,784	19,882	67,718	551,61	
обед	-Борщ вегетарианский на овощном бульоне	200	1,63	4	11,29	88	T № 54
	- Плов с говядиной отварной	120	24,36	20,24	42,83	452,4	T № 299
	- Компот из сухофруктов/напиток из плодов	200	0,44	0	25,8	105,36	T № 376
	- Хлеб ржаной	50	3,285	0,605	17,025	82,305	
итого за обед		570	29,715	24,845	96,945	728,065	
полдник	- Запеканка из творога	90	15,69	10,782	15,327	22,09	T № 237
	- Кисель из сухофруктов	30	26,2	0,66	1,01	18,16	T № 382
	- Чай с сахаром	200	0	0	11,04	44,04	T № 392
	- Хлеб пшеничный	30	0,66	0,66	15,09	77,78	
итого за полдник		350	42,55	12.102	42,476	162,07	
рекомендуемый ужин	- Индейка тушеная в соусе с овощами	180	9,37	7,28	2,62	169	
	- Чай с сахаром	180	0	0	11,04	44,04	
итого за ужин		360	9,37	7,28	13,66	213,04	
итого за день		1833	95,419	64,109	220,79	1654,785	

Неделя 2							
День 1							
завтрак	- Гречка рассыпчатая с маслом, сахаром	100	4,79	3,55	24,44	148,67	T № 165
	- Кофейный напиток черный	200	3,32	3,94	16,12	113,52	T № 395
	- Хлеб пшеничный,	40	2,94	0,88	20,12	103,7	
	- Масло сливочное/сыр	5/7	0,04/ 1,624	3,63/2,07 2	0,07/0	33/25,48	T № 6/7
2 завтрак	- Сок	100	0,5	0	10	42	T № 399
итого за завтрак		452	13,214	14,072	70,75	465,7	
обед	-Салат из белокачанной капусты	50	0,482	6,82	4,7	82,8	T № 20
	- Бульон из птиц прозрачный	200	1,2	1,8	1,35	10,25	T № 108
	- Гренки пшеничные	20	2,5	0,32	15,2	73,6	T № 115
	- Жаркое подомашнему с мясом отварной птицы	120	11,4	10,92	10,12	185	T № 302
	- Компот из сухофруктов/напиток из плодов	200	0,44	0	25,8	105,36	T № 376
	- Хлеб ржаной	50	3,285	0,605	17,025	82,305	
итого за обед		640	19,307	20,465	74,195	539,315	
полдник	- Суп вермишелевый молочный	200	7	8,12	23,38	195	T № 93
	- Какао с молоком	200	4	4,5	16,72	124,06	T № 397
	- Хлеб пшеничный, выпечка	40/60	2,94/ 2,772	0,88/4,2	20,12/22	103,7/136,84	T № 469,473,458
итого за полдник		300	16,712	17,7	82,22	559,6	
рекомендуемый ужин	- Котлета, биточек из говядины	70	12,44	9,24	12,56	183	
	- Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	200	
	- Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	
итого за ужин		400	16,69	13,79	67,9	462	

итого за день		1792	65,923	66,027	295,065	2026,615	
Неделя 2 День 2							
завтрак	- Каша пшеничная молочная	200	5,92	7,98	26,7	202,56	П № 96
	- Какао с молоком	200	4	4,5	16,72	124,06	T № 397
	- Хлеб пшеничный,	40	2,94	0,88	20,12	103,7	
	- Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	T № 6
2 завтрак	-Молоко	100	2,87	3,47	4,65	61,38	T № 400
итого за завтрак		545	15,77	20,46	68,26	524,7	
обед	- Свекольник вегетарианский	200	2,04	5	14,11	110	T № 52
	- Гуляш из говядины	65	13,1	10,6	3,413	162,5	T № 272
	-Каша рассыпчатая	100	5,73	4,04	25,76	162,5	T № 313
	- Компот из сухофруктов/ напитков из плодов	200	0,44	0	25,8	105,36	T № 376
	- Хлеб ржаной	50	3,285	0,83	17,03	82,305	
итого за обед		615	24,595	20,49	86,113	622,665	
полдник	Пудинг творожно-рисовый запеченный	90	14,73	9,63	21,8	228,35	T № 189
	- Соус молочный сладкий	45	9,715	22,595	66,275	507,5	T № 351
	- Чай с сахаром	200	0	0	11,04	44,04	T № 392
	- Хлеб пшеничный	40	2,94	0,88	20,12	103,7	
итого за полдник		375	27,385	33,105	119,235	883,54	
рекомендуемый ужин	-Рагу из овощей	150	3,64	4,3	36,67	200	
	-Чай с сахаром	200	0	0	11,04	44,04	
итого за ужин		350	3,64	4,3	47,71	244,04	
итого за день		1885	71,39	78,355	321,318	2274,945	

Неделя 2							
День 4							
завтрак	- Каша овсяная молочная	200	6,5	16,36	46,42	358	П № 93
	- Какао с молоком	200	4	4,5	16,72	124,06	T № 397
	- Хлеб пшеничный,	35	2,573	0,77	17,605	90,74	
	- Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	T № 6
2 завтрак	-Молоко	100	2,87	3,47	4,65	61,38	T № 400
итого за завтрак		540	15,98 3	28,73	80,815	667,18	
обед	- Суп картофельный с крупой	200	8,025	4,325	19,75	155,4	T № 80
	- Биточек (котлета) рубленный из птицы	60	7,584	7,884	8,08	133,8	T № 306
	- Капуста тушеная	120	2,376	4,452	11,388	94,8	T № 132
	- Компот из сухофруктов/ напиток из плодов	200	0,44	0	25,8	105,36	T № 376
	- Хлеб ржаной	50	3,285	0,83	17,03	82,305	
итого за обед		630	21,71	17,491	82,048	576,665	
полдник	- Вареники ленивые с маслом, сахаром	100	14,83	10,86	15,31	218	T № 299
	- Чай с сахаром	200	0	0	11,04	44,04	T № 392
	- Хлеб пшеничный	30	2,573	0,77	17,605	90,74	
итого за полдник		330	17,40 3	11,63	43,955	352,72	
рекомендуе мый ужин	- Биточки паровые из говядины	80	11,59	7,97	7,75	149	
	- Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	
	- Компот из яблок	180	0,22	0,13	25,05	102	
итого за ужин		410	14,87	12,9	53,24	638,72	
итого за день		1910	69,96 6	70,751	260,058	2235,285	

Неделя 2							
День 5							
завтрак	- Каша молочная гречневая	200	18,3	23,3	75,6	585,3	П № 97
	- Кофейный напиток с молоком	200	3,4	4	16,2	113,6	Т № 395
	- Хлеб пшеничный,	35	2,573	0,77	17,605	90,74	
	- Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	Т № 6
2 завтрак	-Молоко	100	2,87	3,47	4,65	61,38	Т № 400
итого за завтрак		540	27,18 3	35,17	114,125	884,02	
обед	- Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	1,9	4,83	6,4	90,3	Т № 66
	- Мясо тушеное с овощами в соусе	60	10,73 2	5,811	3,03	109,61	Т № 274
	- Картофельное пюре	110	2,45	3,84	16,344	109,8	Т № 321
	- Компот из сухофруктов/ напиток из плодов	200	0,44	0	25,8	105,36	
	- Хлеб ржаной	50	3,285	0,605	17,025	82,305	
итого за обед		620	18.80 7	15,086	68,599	497,375	
полдник	- Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	Т № 21
	- Винегрет	50	6,83	30,9	42,2	474	Т № 45
	- Чай с сахаром	200	0	0	11,04	44,04	Т № 392
	- Хлеб	35	2,573	0,77	16,2	113,6	Т №
	пшеничный, выпечка	60	4,62	6,99	36,65	228,06	469,473,458
итого за полдник		395	20,37 3	44,41	106,44	938,45	
рекомендуе мый ужин	-Тефтели из печени и риса в соусе	120	7,3	8,23	12,28	152	
	- Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	
итого за ужин		300	7,91	8,48	30,95	231	
итого за день		1855	74,27 3	103,146	320,114	2550,395	
Среднее значение за период		1849, 6	78,31 8	75,689	288,59	1918,617	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575800

Владелец Куренкова Людмила Алексеевна

Действителен с 17.03.2022 по 17.03.2023