

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД - ЗАВТРАКИ

01.10.2024 сезон --осень-зима

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	50	3,5	0,4	25,2	100	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			25,5	26,3	85	653	
День 2	Капуста квашеная	60	0,9	0,1	3,1	16,2	70/2015
	Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	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)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 2 день			17,4	14,1	109,7	630,7	
День 3	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	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 3 день			36,4	26,9	104,1	664,5	
День 4	Капуста квашеная	60	0,9	0,1	3,1	16,2	70/2015
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	90/40	9,7	11,2	10	148	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015
	Кондитерское изделие промышленного производства	35	0,1	0,1	23	125	ПР
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
Итого за 4 день			28,3	23	135,3	842,2	
День 5	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
	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	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 5 день			24,8	28,6	111,2	765,5	
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
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015

	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
			32,4	36,7	86,7	806,5	
Итого за 6 день		60	0,5	0,1	1	6	70/2015
День 7	Нарезка из соленых огурцов						
	Гуляш	100 (50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	25,1	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
			24,6	21,8	81,7	602	
Итого за 7 день		60	0,9	0,1	3,1	16,2	70/2015
День 8	Капуста квашеная						
	Котлеты из кур с соусом томатным	110(70/40)	12,5	12,8	13,2	220	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 твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
			29,9	26,4	83,1	679,2	
Итого за 8 день		60	0,5	0,1	1	6	70/2015
День 9	Нарезка из соленых огурцов						
	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	23,5	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
			25,1	13,8	92,2	580	
Итого за 9 день		60	1,3	0,1	13,2	111	75/2015
День 10	Икра свекольная	90	9,3	9,9	8	127	268/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	150	3,8	6,9	16	112	321/2015
	Капуста тушеная	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Напиток из плодов шиповника	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	Фрукты свежие (яблоки)		19,7	18,3	90,6	606,5	
Итого за 10 день			26,4	23,6	98,0	683,0	
Среднее за 10 дней по СанПиН завтрак 25%			22,5	23	95,7	680	

Технолог МП "КШПит"

В.Г.Свинцова