

Меню

Неделя: первая

День: понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
350	Запеканка из творога	170	16,4	12,1	32,9	311,9	0,05	0,3	0,2	1,4	126,8	167,3	21	0,7
493	Какао на молоке	200	10,8	9	145,8	159,8	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5
109	Булочка домашняя	50	0,2	0,1	14,5	56,3	0,1	0	0	0,5	11,5	42	16,5	0,95
Итого:			27,4	21,2	193,2	527,8	0,18	1,1	0,22	2,1	224,40	298,5	49,9	2,15
Обед														
	Овощи по сезону	80	1,2	0	9	43	0,036	17,4	0,03	0,36	30,6	12,4	18,6	1,92
212	Суп картофельный	250	2,5	2,5	22,5	122,5	0,01	1,34	0,04	0,02	2,5	8,1	3,3	0,13
496	Котлета из мяса птицы нат.	90	22,1	15,2	0	234,1	0,14	3,6	0,24	0,62	33,2	331,9	36,04	3,24
469	Макароны отварные	150	6,1	7,2	28,5	116,1	0,006	0	0,05	1,01	1,5	5,06	7,077	8,085
489	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	14,5	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:			35,00	25,47	96,72	667,00	0,29	22,43	0,39	3,11	84,36	442,86	91,89	15,29
Итого за день:			62,4	46,7	289,9	1194,8	0,5	23,5	0,6	5,2	308,8	741,4	141,8	17,4

День: Вторник

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
294	Каша рисовая молочная	150	4,2	5,5	105,7	243,1	0,06	0	0,02	1,65	6,22	106,12	35,32	0,06
	Йогурт	125	10	5	21,25	162,5	0,05	0,75	0,03	0	152,5	120	18,75	0,11
478	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	0,01	0	0	0,008
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10,3	52,4	0,04	0	0	0,4	4,6	17	6,6	0,2
Итого:			15,80	10,70	156,85	538,00	0,15	0,75	0,05	2,05	163,33	17,40	60,67	0,38
Обед														
	Овощи по сезону	80	0,5	0	2	11,5	0,02	10	0,25	0,2	4	0	10	0,25
194	Рассольник "Ленинградский"	250/5	2,5	5	17,5	125	0,01	1,13	0,09	0,13	2,45	8,2	3,05	0,11
417	Котлета из свинины рубленая (нежирная)	90	110	27	14	389	0,1	0,1	0,005	1,2	59,7	230,2	32,8	3,1

463	Картофельное пюре	150	3	1,5	21	144	0,012	1,35	0,003	0,23	6	9,17	2,62	0,09
	Сок натуральный яблочный	200	2	0	18	76	0,06	32	0,06	1,2	32	22	18	4,4
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:			120,90	33,97	94,72	840	0,302	44,597	0,438	4,06	116,81	348,57	89,97	9,16
Итого за день:			136,70	44,67	251,57	1378,00	0,45	45,35	0,49	6,11	280,14	365,97	150,64	9,54

День: Среда														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
340	Омлет на цельном молоке	150	28,84	7,08	12,32	343,63	0,1	0,92	0,077	0,62	240,32	332,48	44,22	0,73
	Фрукты по сезону	100	0	0	10	42	0,02	5	0,01	0,4	19	16	12	2,3
489	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,376	17,77	75,6	0,08	0,013	0,24	0,88	10,12	63,2	18,8	0,968
Итого:			31,36	7,556	55,09	518,03	0,2	6,003	0,33	1,9	273,34	418,08	78,39	4,70

Обед														
	Овощи по сезону	60	0,5	0	1	5,5	0,015	3,5	0,01	0,05	8,5	15	7	0,25
244	Борщ из свежей капусты	250	5	1,25	10	70	0,006	1,02	0,08	0,02	3,56	11,03	3	0,21
388	Шницель рыбный	90	10,55	7,1	0	106,55	0,2	0,9	0,03	0	20	200	30	0,6
474	Пюре картофельное	150	6,63	21	30	183,05	0,8	0	0,06	6,51	120,6	351,95	258,02	16,71
932	Компот из смородины	180	1,8	0	37,8	153	0,0005	0,09	0,02	0,013	0,65	0,55	0,17	0,013
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:			27,38	29,82	101,02	613	1,1215	5,527	0,230	7,693	165,97	657,53	321,69	18,993
Итого за день:			58,7	37,38	156,11	1130,63	1,322	11,53	0,557	9,59	439,31	1075,61	400,08	23,691

День: Четверг														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
439	Блины со сгущ. молоком	150	9,15	4,65	59,7	319,8	0,279	0,5	0,082	1,66	129,25	114,15	17,4	157
	Бутерброд с сыром и ветчиной	25/20/20	3,75	3,75	5	71,25	0,037	0,75	0,037	0	155	118,75	18,75	0,125
491	Кофейный напиток	200	4,32	4,41	22,4	143,64	0,126	0	0	0	264,6	356,4	360	9,54
Итого:			17,22	12,81	87,1	534,69	0,442	1,25	0,119	1,66	548,85	589,3	396,15	166,665

Обед														
	Овощи по сезону	60	1	0	9	42	0,03	15	0,015	0,15	55,5	64,5	33	2,1
210	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5	20	135	0,02	0,92	0,13	0,1	5,21	18,3	5,11	0,37
404	Плов с говядиной	150	22,96	15,6	26,86	354,7	0,426	2,2	0,32	0,926	73,58	447,86	100,88	4,76

509	Выпечное изделие	60	5,5	6	20	159	0,001	0,001	0,0006	0,014	0,53	0,98	0,11	0,007
485	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	24,4	96,8	0,0004	0,03	0,015	0	2,01	3,16	1,55	0,04
	Хлеб ржаной	30	1,45	0,235	11,11	47,25	0,05	0,0085	0,015	0,55	6,33	39,5	11,75	0,605
Итого:			38,71	26,84	111,37	834,75	0,5274	18,16	0,4956	1,74	143,16	574,3	152,4	7,882
Итого за день:			55,93	39,65	198,47	1369,44	0,9694	19,41	0,61460	3,400	692,01	1163,60	548,55	174,55
День: Пятница														
День: Пятница														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
451	Биточки мясные	90	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0,37	0,05	0,5	87,2	84,8	13,1	0,4
516	Макаронные изд отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,014	49,7	0,014	0	26,6	21,7	16,8	0,56
	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	0	0	0	0	0,01	0	0	0,008
	Чай с сахаром	200	0,2	1	15	60	0,08	0	0	0,4	9,2	33,6	13,2	0,76
Итого:			23,00	25,70	723	620,3	0,124	50,07	0,064	0,9	123,01	140,1	43,10	1,728
Обед														
	Овощи по сезону	80	0,45	0	0,9	4,95	0,013	3,15	0,009	0,045	7,6	13,5	6,3	0,22
230	Суп с макаронными изделиями	250	2,5	5	15	120	0,048	0,31	0,12	0,04	1,5	3	0,89	0,048
289	Рагу из курицы	200	12,8	10,7	15,2	208	0,05	0,37	0,04	0,22	19,42	92,92	16,95	0,52
631	Компот из свежих плодов с вит С	250	0,4	0	49,6	142	0,04	26	0,02	0,08	38	32	24	4,6
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:			19,05	16,17	102,92	569,5	0,251	29,847	0,219	1,485	79,18	220,42	71,64	6,598
Итого за день:			42,05	41,87	825,92	1189,75	0,375	79,92	0,283	2,385	202,19	360,52	114,74	8,326

1. В состав всех блюд входит йодированная соль.

2. Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов, проводится под контролем медицинского работника.

Директор

Алексеева А.В.

Технолог

И.Л. Гамагина

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша пшенная молочная	150/10	4,6	13,2	21	223,6	0,44	1,3	0,07	3,4	172,7	418,95	143	3,72
1104	Выпечное изделие	60	10,4	5,6	32,8	227,2	0,002	0	0,00009	0,015	0,18	1,14	0,15	0,013
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
Итого:			15,2	18,9	68,8	507,6	0,442	1,37	0,07009	3,415	176,78	426,49	146,52	4,433
Обед														
	Овощи по сезону	80	0,6	0	3	16,2	0,06	150	1,2	0,42	4,8	9,6	6,6	0,36
244	Суп картофельный с яйцом	1/250	2,5	2,5	22,5	122,5	0,01	1,34	0,04	0,02	2,5	8,1	3,3	0,13
416	Птица тушеная в соусе	100	19	22	33	393	0,0475	7,9	0,125	0,725	22,32	126,87	20,64	1,86
474	Макароны отварные	150	6,63	21	30	183,05	0,8	0	0,06	6,51	120,6	351,95	258,02	16,71
	Фрукты по сезону	1/100	0	0	8	37	0,13	10	0,03	0,6	16	11	9	2,2
932	Компот из кураги	1/150	1,8	0	43,2	172,8	0,001	0,22	0,003	0,03	1,02	0,79	0,48	0,086

	Хлеб ржаной	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:		Итого:	33,4	45,97	161,92	1019	1,1485	169,48	1,488	9,405	179,9	587,31	321,54	22,556
Итого за день:			49	64,87	230,72	1527	1,5905	170,85	1,55809	12,82	356,68	1013,80	468,06	26,989

День: Вторник														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
498	Котлета из мяса кур	90	14,9	11,4	13,6	216	0,1	0,92	0,077	0,62	240,32	332,48	44,22	0,73
511	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5
	Овощи по сезону	80	0,2	0	0,5	2,8	0,04	10	0,1	0,4	8	28	42	0,6
686	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	10	5	1
	Батон	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
Итого:			20,80	17,80	63,30	499,20	0,19	13,72	0,20	1,52	347,02	477,08	110,22	3,03
Обед														
225	Суп картофельный с рыбой	250/12	5,58	3	9,6	85,45	0,013	0,9	0,08	0,13	2,9	10	2,8	0,11
260	Гуляш из свинины	100	8,5	22,6	2,3	247,2	0,03	2,38	0,17	0,35	15,15	91,56	13,65	1,33
516	Макаронные изд отварные	1/150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,4	0	0	3,3	155	558	106	12,8
	Фрукты по сезону	1/200	2	0	16	80	0,08	120	0,1	4	68	46	26	0,6
639	Компот из сухофруктов	1/180	0,54	0	28,26	111,6	0,01	6,5	0,005	0,2	9,5	8	6	1,15
	Хлеб ржаной	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:			24,62	35,17	112,58	863,25	0,633	129,8	0,385	9,08	263,210	792,56	177,95	17,2
Итого за день:			45,42	52,97	175,88	1362,5	0,823	143,52	0,582	10,6	610,23	1269,64	288,17	20,230

День: Среда														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1085	Оладьи со сгущенным молоком	100/50	2,65	7,15	48,7	265,8	0,024	0,21	0,02	0,6	70,7	60,2	8,9	0,2
	Фрукты по сезону	150	2	0	16	80	0,08	120	0,1	4	68	46	26	0,6
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
Итого:			4,85	7,25	79,7	402,6	0,104	120,28	0,12	4,6	142,6	112,6	38,27	1,5
Обед														
	Овощи по сезону	80	0,5	0	2	11,5	0,02	10	0,25	0,2	4	0	10	0,25
246	Щи из свежей капусты/5	1/250	2,5	5	10	95	0,0007	1,9	0,12	0,009	54	6,3	2,8	0,09
461	Тефтели мясные	110	7,7	9,6	9	154,9	0,07	1,11	0,053	0,74	35,4	165,73	23,67	2,3

508	Каша гречневая рассыпч.	1/150	8,7	7,8	42,6	279	0,006	0	0,05	1,01	1,5	5,06	0,77	0,085
634	Компот из черной смородины	1/200	1,8	0	43,2	172,8	0,001	0,22	0,003	0,03	1,02	0,79	0,48	0,086
	Хлеб ржаной	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:			24,10	22,87	129,02	807,70	0,1977	13,247	0,506	3,089	108,58	256,88	61,22	4,021
Итого за день:			29,0	30,12	208,72	1210,30	0,3017	133,527	0,626	7,689	251,18	369,48	99,49	5,521

День: Четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
388	Котлета рыбная	90	11	6,2	7,4	311,9	0,05	0,3	0,2	1,4	126,8	167,3	21	0,7
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,03	0,8	0,02	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5
109	Булочка домашняя	1/50	0,2	0,1	14,5	56,3	0,1	0	0	0,5	11,5	42	16,5	0,95
686	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,3	15,2	62	0	2	0	0	8	10	5	1
Итого:			14,7	13,4	59,0	593,7	0,18	3,1	0,22	2,1	232,4	308,5	54,9	3,15
Обед														
	Овощи по сезону	80	0,5	0	1	5,5	0,015	3,5	0,01	0,05	8,5	15	7	0,25
209	Суп картофельный с горохом	1/250	2,5	2,5	25	135	0,01	0,9	0,09	0,04	2,18	9,9	3,3	0,12
431	Печень по-строгановски	100	10,9	10,9	3,2	156	0,3	27,6	2,7	5,4	90	444,9	77,1	2,7
511	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,02	5	0,01	0,4	19	16	12	2,3
526	кондитерское изделие без крема	75	2,4	3,6	18	111,6	0,001	0,11	0,004	0,02	0,61	1,38	0,24	0,05
631	Компот из свежих плодов	200	0	0	32,4	124,2	0,002	3,3	0,002	0,01	2,15	1,32	0,75	0,04
	Хлеб ржаной	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:			23,0	23,57	140,72	854,8	0,448	40,427	2,846	7,02	135,1	567,5	123,89	6,67
Итого за день:			37,7	36,97	199,72	1448,5	0,628	43,527	3,0660	9,120	367,50	876,00	178,8	9,820

День: Пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
330	Макароны с сыром (сыр порционно)	155/15	9,65	4,35	29,45	205,9	0,012	0,105	0,11	1,055	151,5	86,06	8,27	0,145
738	Выпечное изделие	60	0,3	0	23,4	91,2	0	0	0	0	2,7	2,4	0	0,09
491	Кофейный напиток	200	4,8	4,9	24,9	159,6	0,126	0	0	0	264,6	356,4	360	9,54
	Хлеб пшеничный	1/20	1,5	0,2	9,7	47,5	0,05	0	0	0,25	5,75	21	8,25	0,455

Итого:			16,25	9,45	87,45	504,2	0,188	0,105	0,11	1,305	424,55	465,86	376,52	10,23
Обед														
	Овощи по сезону	1/80	0,8	0	3,2	16,8	0,008	20	0	0	31,2	35,2	10,4	0,8
135	Суп из овощей с крупой	200	2,7	4,7	8,6	89,2	0,017	1,34	0,07	0,22	8	27,3	4,5	0,38
496	Шницель мясной	90	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	1,62	0,34	0,14	7,92	51,3	8,78	0,76
214	Рагу овощное	1/150	3,8	6,9	16,1	141	0,009	0	0,005	0,285	1,26	21,9	7,29	0,15
	Фрукты по сезону	1/200	2	0	42	178	0,08	20	0,2	0,8	16	56	84	1,2
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8	0	0,07	0	0	3,9	6,4	3,37	0,7
	Хлеб ржаной	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5	0,1	0,017	0,03	1,1	12,66	79	23,5	1,21
Итого:			27,5	27,77	115,92	827,20	0,224	43,047	0,645	2,545	80,94	277,1	141,84	5,2
Итого за день:			43,75	37,22	203,37	1331,40	0,4120	43,152	0,755	3,850	505,49	742,96	518,36	15,430

1. В состав всех блюд входит йодированная соль.
2. Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов, проводится под контролем медицинского работника.

Директор

Алексеева А.В.

Технолог

И.Л. Гамагина