





### МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД -ОБЕДЫ

01.10.2024		сезон осень-зима		Возрастная категория от 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1</b>	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2015	
	Суп с рисовой крупой	250	0,5	4,7	1,5	64	115/2015	
<b>День 1</b>	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным	100/40	10,8	12,5	11,2	164	268/2015	
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015	
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015	
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>24,3</b>	<b>23,4</b>	<b>114</b>	<b>712,5</b>		
<b>День 2</b>								
	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015	
	Гуляш	70/70	20,3	23,3	3,9	309	260/2015	
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015	
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004	
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	19,6	140	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>36,2</b>	<b>40,2</b>	<b>128,5</b>	<b>1030</b>		
<b>День 3</b>								
	Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	70/2015	
	Рассольник Ленинградский	250	2	5,7	11,7	107	96/2015	
	Котлеты рубленные из птицы	100	17,4	16,6	16,2	286	294/2015	
	Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	175	541/2004	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015	
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,5	70,5	338/2015	
<b>Итого за 3 день</b>			<b>39,6</b>	<b>38,4</b>	<b>137,4</b>	<b>1053,5</b>		
<b>День 4</b>								
	Икра свекольная	100	2,3	0,1	22,8	185	75/2015	
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,2	16,5	148	102/2015	
	Жаркое по-домашнему	75/125	24,3	28,3	24,7	442	259/2015	
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015	
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	19,6	140	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	
<b>Итого за 4 день</b>			<b>44,8</b>	<b>38,8</b>	<b>136,8</b>	<b>1206,5</b>		
<b>День 5</b>								
	Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	70/2015	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015	
	Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	24,6	12,4	6,4	178	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	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР	
<b>Итого за 5 день</b>			<b>40,1</b>	<b>24,7</b>	<b>132</b>	<b>792</b>		



	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,2	2,7	17,2	118	103/2015
	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	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
<b>Итого за 6 день</b>			<b>30,8</b>	<b>26,6</b>	<b>116,3</b>	<b>807</b>	
<b>День 7</b>	Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	70/2015
	Суп с клецками	250	5,5	4,7	10	115	118/2015
	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
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	686/2004
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
<b>Итого за 7 день</b>			<b>38,3</b>	<b>29,9</b>	<b>116,5</b>	<b>895</b>	
<b>День 8</b>	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015
	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным со сливочным маслом	100/40	10,8	12,5	11,2	164	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,5	7	36,5	235	203/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	53	0,2	5,6	91	360	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
<b>Итого за 8 день</b>			<b>28</b>	<b>31,6</b>	<b>232,4</b>	<b>1173</b>	
<b>День 9</b>	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР
	Рассольник Ленинградский	250	2	5,7	11,7	107	96/2015
	Фрикадельки из кур	120/5	16,1	22,5	9	304	297/2015
	Капуста тушеная	180	4,6	8,2	19,3	138	321/2015
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	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
<b>Итого за 9 день</b>			<b>30,5</b>	<b>42,4</b>	<b>134,8</b>	<b>970,5</b>	
<b>День 10</b>	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,2	2,7	17,2	118	103/2015
	Рагу из птицы	200(75/125)	14,2	12,1	17,3	237	289/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	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
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
<b>Итого за 10 день</b>			<b>40,2</b>	<b>30</b>	<b>117,9</b>	<b>895,5</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>35,3</b>	<b>32,6</b>	<b>136,7</b>	<b>953,6</b>	
<b>по СанПиН обед 35%</b>			<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>131,1</b>	<b>952</b>	

Технолог МП "КШПИТ"

В.Г.Свинцова