



Д В У Х Н Е Д Е Л Ь Н О Е М Е Н Ю 2023-2024 Г Г

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)						энерг. ценность	витамины (мг)						минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
			4	5	6	7	8	9									10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
понеделник																					
ДЕНЬ I																					
обед	2 022 008	Тфтели из гов.с луком	60/50	9,2	13,5	9,4	196	0,07	1,5	0,11	59,3	144	21,2	1,6							
	5 652 002	Каша перловая с м/сл	200	18,6	2,2	133	640		2,8		6,2	3,5	2,3	0,3							
	11 312 002	Кисель из концентрата	200	1,4		29	116				9,9	18,5									
	6 782 001	Хлеб пшеничный в/с	100	7	0,1	50	238	1			0	6	1	3							
		ИТОГО		36,2	15,8	221,4	1190	1,07	4,3	0,11	75,4	172	24,5	4,9							
вторник																					
ДЕНЬ II																					
обед	1 302 002	Салат из белокочанной капусты с яблоками *	100	1,1	1,2	6,3	121	0,03	27,05		31	20,5	11,8	1,2							
	2 092 008	Биточки из говяд. с соусом	100	16,5	18,6	11,6	241	0,12		0,18	3,6	135,5	27,9	2,1							
	5 652 002	Макаронные издел.отв. С маслом сливочным	200	7,4	7,1	47,1	282	0,12		0,04	17,5	73,7	27,6	1,5							
	12 032 002	Чай с сахаром	200	0,1		15,3	62		2,8		6,2	3,5	2,3	0,3							
	6 782 001	Хлеб пшеничный в/с	100	7	0,1	50	238	1			0	6	1	3							
		ИТОГО		32,1	27	130,3	944	1,27	29,85	0,22	58,3	239,2	70,6	8,1							
среда																					
ДЕНЬ III																					

обед	2 092 008	Биточки из говяд. с соусом	100	16,5	18,6	11,6	241	0,12		0,18	3,6	135,5	27,9	2,1
	5 632 002	Пюре гороховое	200	17,6	10	57,4	390	1,62	28	0,08	232,4	661	214	13,6
	2 822 008	Компот из свежих яблок	200	0,2		15	61	0,21	10	0,01	20	15,6	13,2	1,6
	6 782 001	Хлеб пшеничный в/с	100	7	0,1	50	238	1			0	6	1	3
		ИТОГО		41,3	28,7	134	930	2,95	38	0,27	256	818,1	256,1	20,3

ДЕНЬ IV

четверг

обед	1 302 002	Салат из белокочанной капусты с зел.горошком *	100	1,1	1,2	6,3	121	0,03	27,05		31	20,5	11,8	1,2
	216 002	Консервы рыбные порц.	100	16,5	8	9,5	185	0,11	2,5	51	34,5	209,8	37,8	0,9
	9 462 002	Картофельное пюре на сухих сливках	200	4,3	8,1	31,1	214	0,18	7,18	0,06	53,3	117,4	37,1	1,3
	12 222 002	Какао на сухих сливках	200	4,8	5	32,7	196	0,06	1,69	0,03	163,1	149,7	39,4	1,3
	6 782 001	Хлеб пшеничный в/с	100	7	0,1	50	238	1			0	6	1	3
		ИТОГО		33,7	22,4	129,6	954	1,38	38,42	51,1	281,9	503,4	127,1	7,7

ДЕНЬ V

пятница

обед	132 008	Салат из моркови с курагой	100	1,2	0,1	24,1	94		0,06	0,01	0,3	0,6	0,3	
	2 092 168	Куры отварные	100	18,5	14,6	11,6	196	0,12		0,18	3,6	135,5	27,9	2,1
	4 402 002	Капуста тушеная	200	5,2	6,5	26,9	174	0,1	68,22	0,2	114,9	95,3	39,6	1,8
	12 032 002	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1		15,3	62		2,8		6,2	3,5	2,3	0,3
	6 782 001	Хлеб пшеничный в/с	100	7	0,1	50	238	1			0	6	1	3
		ИТОГО		26,8	14,8	101	590	1,12	2,86	0,19	10,1	145,6	31,5	5,4

ДЕНЬ VI

суббота

обед		Яйцо вареное	1 шт	5	3,0	8	65	11	0,01		12	1	18	12
	1 992 002	Каша манная на сухих сл.	200/10/2	10,3	1,1	68,9	334	0,17	0,04		18	1,2	16	12
	3 042 008	Булочка домашняя с повид.	100	3,5	6,6	28	186	0,05		0,07	7,5	304	5,4	0,4

	11 132 002	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123	0,02	0,8	0,7	32,4	29,2	21	0,7
	6 782 001	Хлеб пшеничный в/с	100	7	0,1	50	238	1			0	6	1	3
		ИТОГО		26,8	10,8	185,9	946	12,24	0,85	0,77	69,9	341,4	61,4	28,1
ДЕНЬ VII		понедельник												
обед	2 022 008	Тефтели из говядины с рисом	100	9,2	13,5	9,4	196	0,07	1,5	0,11	59,3	144	21,2	1,6
	таб. №4	Каша гречневая рассыпчатая с м/сл.	150	8,7	5,4	45	264	0,24		0,03	15	164,4	98,4	3,3
	12 032 002	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1		15,3	62		2,8		6,2	3,5	2,3	0,3
	6 782 001	Хлеб пшеничный в/с	100	7	0,1	50	238	1			0	6	1	3
		ИТОГО		25	19	119,7	760	1,31	4,3	0,14	80,5	317,9	122,9	8,2
ДЕНЬ VIII		вторник												
обед	2 462 008	Огурцы порционно	50	0,4		1,3	7	0,02	2,5	0,03	11,5	21	7	0,3
	7 372 002	Поджарка из говядины	50/15	20,5	20,7	3,1	281	0,07	1,41	0,17	19,7	20,1	6,3	0,4
	9 352 002	Рис припущенный с мсл.	200	5	7,3	50,4	286	0,06		0,04	7,7	106,2	34,5	0,7
	12 032 002	Чай с сахаром	200	0,1		15,3	62		2,8		6,2	3,5	2,3	0,3
	6 782 008	Хлеб пшеничный в/с	100	7	0,1	50	238	1			0	6	1	3
		ИТОГО		33	28,1	120,1	874	1,15	6,71	0,24	45,1	156,8	51,1	4,7
ДЕНЬ IX		среда												
обед	1 752 008	Рыба тушеная под овощами	70/50	16,5	8	9,5	185	0,11	2,5	51	34,5	209,8	37,8	0,9
	4 402 002	Капуста тушеная	200	5,2	6,5	26,9	174	0,1	68,22	0,2	114,9	95,3	39,6	1,8

12 212 002	Кофейный напиток на сух. сливках	200	2,8	3,2	19,7	119	0,04	1,3	0,02	123,4	93,9	18	0,2
6 782 001	Хлеб пшеничный в/с	100	7	0,1	50	238	1			0	6	1	3
	ИТОГО		31,5	17,8	106,1	716	1,25	72,02	51,2	272,8	405	96,4	5,9
ДЕНЬ X	четверг												
2 092 008	Котлеты из говяд. с соусом	100	16,5	18,6	11,6	241	0,12		0,18	3,6	135,5	27,9	2,1
9 352 002	Каша пшенная	200	23	6,6	13,3	696	0,84		0,54	3,1	16	5,4	5
11 132 002	Компот из свежих яблок	200	1		31	123	0,02	0,8	0,7	32,4	29,2	21	0,7
6 782 008	Хлеб пшеничный в/с	100	7	0,1	50	238	1			0	6	1	3
	ИТОГО		47,5	25,3	105,9	1298	1,98	0,8	1,42	39,1	186,7	55,3	10,8
ДЕНЬ XI	пятница												
252 008	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	16,2	161		0,06	0,01	0,2	0,3	0,3	
2 092 008	Шницль из говяд. с соусом	100	16,5	18,6	11,6	241	0,12		0,18	3,6	135,5	27,9	2,1
5 632 002	Пюре гороховое	200	17,6	10	57,4	390	1,62	28	0,08	232,4	661	214	13,6
1203	Чай с сахаром	200	0,1		12	49				3,4	2	1,05	0,2
6 782 001	Хлеб пшеничный в/с	100	7	0,1	50	238	1			0	6	1	3
	ИТОГО		42,6	38,8	147,2	1079	2,74	28,22	0,27	239,6	804,8	244,3	18,9
ДЕНЬ XII	суббота												
282 002	Сыр порциями	30	7	8,8		109	0,01	0,18	0,05	210	210	10	0,2
1 992 002	Каша пшенная на сухих сливках	200/10	10,3	1,1	68,9	334	0,17	0,04		18	1,2	16	12
29 322 008	Сок персиковый	200	0,6		34	132	0,04	12	0,6	18		8	1,8
6 782 001	Хлеб пшеничный в/с	100	7	0,1	50	238	1			0	6	1	3
	ИТОГО		24,9	10	152,9	813	1,22	10,22	0,65	246	217,2	35	17

Шеф-повар

Михайлова О.И.

Калькулятор

Логачева Н.И.

