

Икра кабачковая	1\60	0,4	2,0	2,5	29,4	7,6	5,5	0,95	0,25	1	0,01	0,01	2,32	53	2011
Суп картофельный с горохом	1\250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера	1\90	16	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,67	0,07	0,14	5,35	0,54	306	2011
Макаронные изделия отварные	1\180	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Компо из сухофруктов	1\200	0,08	0,08	21,7	88	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1\30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	34,7,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Банан	2\20	3	1	38	190	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	388	2011
Итого	550	28,62	23,05	75,59	748,2	97,28	83,52	280,87	5,83	0,33	0,234	14,8	1,94		

День: четверг

Неделя: первая

Сезон : зима-весна.

Горячий обед

Капуста тушеная	1\60	0,99	1,86	4,28	39,5	27,9	9,85	20,05	0,38	0,02	0,02	0,34	8,17	132	2011
Рассольник ленинградский	1\250	4,48	3,68	16,80	118,50	44,1	37,13	109,45	1,33	0,14	0,08	1,18	9,63	317	2011
Плов из шылленка - бройлера	90\290	44,95	54,78	49,61	601,82	7,35	240,05	0,16	1,04	1,77	0	0	0	285	2011
Компот из свежих яблок витаминизированный	1\200	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1\30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого	650,00	56,79	61,22	122,28	1041,62	133,15	323,63	235,96	6,16	2,06	0,16	9,87	18,20		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон : зима-весна.

Горячий обед															
Икра свекольная	1/50	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Суп картофельный с вермишелью	1/250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011
Цыпленок бройлер запеченый	90	13,67	21,17	11,9	292,92	41,78	37,97	157,64	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	849	2016
Каша гречневая вязкая	180	5,6	5,83	0,69	175,2	11,04	88,2	333,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Сыр российский порционно	1/15	4,64	5,9	0	72	176	7	100	0,2	0	0,06	0,04	0,14	7	2011
Итого	660	33,87	35,54	87,09	991,02	156,21	216,15	540,58	11,12	0,62	0,422	25,13	21,47		

Икра свекольная	1\60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Суп картофельный с горохом	1\250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
Коглета рубленая из филе цыпленка - бройлера	1\90	16	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,67	0,07	0,14	5,35	0,54	306	2011
Каша гречневая рассыпчатая	1\80	5,6	5,83	0,69	175,2	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2010
Чай с сахаром	1\200\15	0,06	0,02	11,3	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	376	2011
Сыр российский порционно	15	4,64	5,9	0	72	176	7	100	0,2	0	0,06	0,04	0,14	7	2011
Яблоко свежее калиброванное	1\180	0,72	0,72	17,64	79,92	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	368	2016
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1\30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	
Итого :	700	32,95	30,03	55,7	816,58	326,79	172,62	464,74	7,31	0,36	0,35	15,39	52,88		

ДЕНЬ:четверг

Неделя: вторая

Сезон: Осень-зима

Горячий обед																2011
Капуста тушеная	1\60	1,19	2,23	5,14	47,4	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011	
Суп картофельный с лапшой домашней	1\250	2,29	24,6	2,11	85,2	21,38	21,57	56,62	0,87	0,09	0,06	0,94	6,6	82	2016	
Цыпленок-бройлер тушеный в соусе красном основном	90\80	13,67	21,17	11,9	292,92	41,78	37,97	157,64	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	849	2016	
Рис припущенный	1\180	4,34	5,7	42,97	250,56	11,45	30,93	93,04	0,62	0,04	0,02	0,86	0	892	2005	
чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2016	
Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016	
Хлеб ржаной	1\30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1		
Итого :	760	24,2	27,83	100,4	774,28	92,61	104,74	351,36	5,69	0,32	0,25	15,2	11,51			

День: пятница

Неделя: первая

Сезон :зима-весна.

Горячий обед																2005
Помидоры свежие(соленые в нарезке	1\60	0,5	0	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2016	
Суп картофельный с вермишелью	1\250	4,5	3,7	16,8	118	44,07	37,15	109,46	1,33	0,14	0,07	1,16	9,6	316	2005	
Рагу из цыпленка - бройлера	90\290	18,84	11,59	31,29	304,5	42,48	68,62	274,85	3,66	0,27	0,28	5,43	13,09	841	2016	

Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2016
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	
Итого :	650	25,03	12,55	71	535,3	81,86	104,46	375,53	6,74	0,4	0,33	13,67	15,92		
Всего за весь период:		28,40	26,50	84,06	764,60										
Средняя стоимость дня:	73,65														
Химический состав:															

Белки-28,4 гр.

Жиры-26,5 гр.

Углеводы 84,06 гр.

Энергетическая ценность-764,6 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.72.4.3590-20
Меню подготовил:

Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"



Н. В. Бельх