



Ежедневное меню

ДАТА

18/01-23.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
тк 129,16	Суп картоф. с горох. и гренок., с мясом	250/20/20	17,07	12,1	37,16	325,78
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак			26,05	26,11	68,88	616,34
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
211,05	Макаронные изделия отварные с	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед			26,08	24,8	101,42	733,26

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
тк 129,17	Суп картоф. с горох. и гренок., с мясом	250/20/30	21,37	15,71	37,19	375,61
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак			30,35	29,72	68,91	666,17
Обед						
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86
96,2	Гуляш	50/50	15,31	16,7	3,53	225,56
211,06	Макаронные изделия отварные с	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед			29,11	27,44	110,92	807,41
Итого за день			59,46	57,16	179,83	1473,58

Директор

Шафигуллина Г.Т.

Технолог

Нафикова Г.Г.