

Утверждено

Dismorph
 May 4, "Evensburgans case"
 To. H. Dindaco

Mar April 0-94 of 2021



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 10 (дней)
12-18 лет сезон Осень-Зима

1 день

Наименование блюда	номер тех.	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные			Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Fe		
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная	38	200	5,21	2,68	31,17	0,013	0	146,6	0	233,2	139,41	1,506		169,73
Кофейный напиток	44	200	1,4	2	22,4	0,02		80	0	34	45	0		116
Сыр порционный	2	15	3,48	4,43	0	0,01	0,14	52	0	176	100	0,2		54,6
Батон	ст 27844	30	2,28	0,27	14,91	0	0	10,5	0	7	14	0		105,6
Итого за завтрак		445	12,37	9,38	68,48	0,043	0,14	289,1	0	450,2	298,41	1,706		445,93
Обед														
Икра свекольная	50	100	1,4	2,6	10,7	1,9	9,6	33,5	8,3	3,4	2,6	6,4		72,2
Суп гороховый	11	250	5,49	5,28	16,33	0,23	5,84	13,5	0	38,08	87,18	2,03		134,75
гуляш из говядины	22	80/50	15,5	28,6	7,6	0,017	0,128	20,5	0	24,36	311,8	2,32		269,12
Капуста тушеная	28													
		180	6,58	5,06	31,64	0,07	0	1,5	0	5,81	44,6	0,133		198,58
Чай с лимоном	51	200	0,4	0,2	21,2	0,4	6,2	0,2	0,4	1,4	1,2	0		82,2
Хлеб пшеничный	833-2018	40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0	9,3	0	0		96,8
Хлеб ржаной	м26983-2	40	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97	3,24	8,4	0,57		82,6
итго за обед		960	36,18	43,57	91,33	2,857	21,938	69,2	9,67	85,59	455,78	11,453		936,25
ИТОГО		1412	50,5	54,98	163,33	2091	22,218	384,8	9,67	536,44	759,15	13,174		1411,13

2 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные			Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е		Ca	P	Fe	
Завтрак														
Котлета мясная	16	80	12,44	9,24	12,56	0,08	0,12	23	0		35	133,1	1,2	183
Каша пшеничная	35	150	6,6	4,38	35,27	0,11	0	0,02	0		1,22	162	4,3	213,71
Хлеб пшеничный	гост	30	2,28	0,24	14,76	0	0	0	0		0	0	0	70,32
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0		6	0	0	56,8
Итого за завтрак		460	21,52	13,86	76,59	0,19	0,12	23,02	0		42,22	295,1	5,5	523,83
Обед														
салат из свежих огурцов и г	54-5	80	0,7	4,1	2,5	0,03	15,3	85,8	0		22	25	0,6	49,9
Суп с рыбными консервами	7	250	8,61	8,4	14,33	0,1	9,11	15	0		45,3	176,53	1,26	167,25
Жаркое по домашнему с ку	62	1/200	1,24	3,4	23,6	0,142	3,18	15,8	21,4		101	126,6	0,8	230,6
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0		6	0	0	28
Хлеб пшеничный	5833-2018	40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0		9,3	0	0	82,2
Хлеб ржаной	126983-2	40	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97		3,24	8,4	0,57	96,8
Итого за обед		610	17,56	17,73	58,29	0,512	27,76	116,6	22,37		186,84	336,53	3,23	654,75
Итого		1170	58,92	49,47	184,7	1,078	23,87	551,8	22,37		716,84	694,73	7,873	1485,14

3 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные			Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Fe		
Завтрак														
Запеканка творожная со сгущ.молоком	13	180/20	39,44	25,5	45,9	0,128	1,05	0,47	0	320,7	488,62	1,19		396,1
Фрукт	283	150												
Чай с сахаром <i>Киев</i>	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0		56,8
Батон	т 27844	30	2,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7	0	0		105,6
Итого за завтрак		640	34,59	31,67	87,23	0,09	0,74	295	0	239,4	344,91	3,84		599,08
Обед														
Салат из св. огурцов	55	100	0,05	0,033	7,1	0	0,003	0	0	35	75	1,332		51,67
Суп картофельный с макар	9													104,75
		250	2,69	2,84	17,14	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	1,09		
Запеканка картофельная с с	56													268,2
		190	2,75	13,2	17,33	0,014	0	0,2	0	28,68	74,16	1,18		
Отвар шиповника	31	200	0,6	0,2	8,8	0,8	86,2	133,4	0	1,2	1,4	26,6		37,6
Хлеб пшеничный	833-2018	40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0	9,3	0	0		82,2
Хлеб ржаной	т26983-2	40	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97	3,24	8,4	0,57		96,8
итого за обед		820	12,9	18,103	54,23	1,164	94,623	133,6	0,97	102,02	225,61	30,772		641,22
ИТОГО		1060	47,49	49,773	141,46	1,254	95,363	428,6	0,97	341,42	570,52	34,612		1240,3

4 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные			Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Fe		
Завтрак														
Куры в соусе	80	100	22,4	18,23	7,03	0,08	0,68	53,75	0		70,13	172,75	2,21	281,25
Каша гречневая	35	200	9,94	7,48	47,78	0,24	0	120	0		17,3	278	5,26	307,26
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0		6	0	2	56,8
Хлеб пшеничный	гост	30	2,28	0,24	14,76	0	0	0	0		0	0	0	70,32
Итого за завтрак		550	34,82	25,95	83,57	0,32	0,68	173,75	0		93,43	450,75	9,47	715,63
Обед														
салат из белокочанной	54-6	80	1,8	8,7	2,8	0,02	23,1	40,7	0		29	35	0,6	98
Суп картофельный	77	200	0,45	2,75	7,54	0,1	16,75	75	10,17		127	11,5	0,125	126,5
Тефтели мясные	75	100/50	11,78	12,91	14,9	0,05	1,13	51	4		57,8	141,4	1,27	223
Гороховое пюре	40	200	7,36	6,02	35,26	0,08	0	0	0		1,47	49,56	0,513	224,6
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0		6,4	3,6	0,18	94,2
Хлеб пшеничный	833-2018	40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0		9,3	0	0	96,8
Хлеб ржаной	20983-2	40	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97		3,24	8,4	0,57	82,2
Итого за обед	810	810	28,24	32,21	89,12	0,5	42,23	166,7	15,14		234,21	249,46	3,258	945,3
ИТОГО		1360	63,06	58,16	172,69	0,82	42,91	340,45	15,14		327,64	700,21	12,728	1660,93

5 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные			Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Fe			
Завтрак															
Макароны с сыром	18	200/20	9,56	8,58	39,24	0,147	0,04	73,96	0	263,5	243,7	1,85			272
Хлеб пшеничный	гост	30	2,28	0,24	14,76	0	0	0	0	0	0	0			70,32
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	0,03	0,201	120	0,235	201	30	1,8			95
Кондитерские изделия (печенье)	гост 5904-	75	2,5	11,8	95,7	0	0	88	0	80	0	0			165
Итого за завтрак		550	34,96	194,32	173,88	0,418	282,2	282,195	544,74	818,2	273,7	605,97			602,32
Обед															
Салат картофельный с сол.огурцом	53	100	1,133	4,8	57,33	0,1	0,186	33,3	0	80	76,66	1,16			118,3
Борщ из св.капусты со	29	10/250	1,81	4,91	12,52	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	1,19			102,5
Куры в соусе	80	100	22,4	18,23	7,025	0,06	0,54	43	0	56,1	172,75	2,21			281,25
Рис отварной	37	200	7,36	6,02	35,26	0,08	0	28	0	1,47	49,56	0,513			224,6
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0,18			94,2
Хлеб пшеничный	833-2018	40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0	9,3	0	0			96,8
Хлеб ржаной	26983-2	40	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97	3,24	8,4	0,57			82,2
итого за обед		940	39,553	35,79	140,76	0,54	11,294	104,3	0,97	200,89	364,2	5,823			999,85
ИТОГО		1490	74,513	230,11	314,63	0,958	293,5	386,495	545,71	1019,09	637,9	611,793			1602,17

2 неделя 6 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные			Ккал.
Завтрак			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Fe				
Каша пшённая молочная	63	200	8,4	16	37	0,14	4,6	155,6	0	148	12	3,06	148	12	3,06	310
Какао	45	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,3	0,01	0	122	90	0,56	122	90	0,56	145,2
Сыр порционный	2	15	3,48	4,43	0	0,11	0,09	39	0	132	75	0,15	132	75	0,15	54,6
Кондитерские изделия (печенье)	гост 5904-	75	2,8	6,4	14	1,2	0,1	1,3	0	12,1	21	0,1	12,1	21	0,1	214
Батон	гост	30	2,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7	14	0	7	14	0	105,6
Итого за завтрак		552	20,48	30,82	91,4	1,49	6,09	195,91	0	421,1	212	3,87	421,1	212	3,87	829,4
Обед																
венеграет овощной	69	60	0,08	1,07	4,61	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	0,53	20,13	24,1	0,53	24,06
Рассольник со сметаной	65	10/250	6,125	9,06	17,81	0,084	16,88	5,31	0	5,63	11,25	0,203	5,63	11,25	0,203	167,5
Битонки из птицы	25	100	12,13	17,4	9,86	0,85	0,35	100	0	58,75	165,47	15,75	58,75	165,47	15,75	306,25
Макаронные изделия	41	200	7,32	5,62	35,16	0,08	0	28	0	6,46	49,56	0,148	6,46	49,56	0,148	220,64
Отвар шинловника	31	200	0,034	0	14,43	0,01	1,08	0	0	6,24	0	0	6,24	0	0	56,48
Хлеб пшеничный	633-2018	40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0	9,3	0	0	9,3	0	0	96,9
Хлеб ржаной	626983-2	40	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97	3,24	8,4	0,57	3,24	8,4	0,57	82,2
Итого за обед		940	32,499	34,98	85,73	1,294	26,43	133,31	0,97	109,75	258,78	17,201	109,75	258,78	17,201	954,03
ИТОГО		1492	52,979	65,8	177,13	2,784	32,52	329,22	0,97	530,85	470,78	21,071	530,85	470,78	21,071	1783,43

7 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные			Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Fe		
Завтрак														
Омлет натуральный	42	150	23,5	21,4	4,71	0,011	0,33	190	0	156,5	270,5	0,394	406,26	
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	56,8	
Хлеб пшеничный	гост	30	2,28	0,24	14,76	0	0	0	0	0	0	0	70,32	
Фрукт	283	150	2	1	3,2	0	1,2	3,4	0	17	12,3	2,1	17	
Итого за завтрак		530	27,98	22,64	36,67	0,011	1,53	193,4	0	179,5	270,5	2,494	550,38	
Обед														
Салат из квашеной	85	60	0,95	1,2	4,6	0,012	15	0	0	24,96	18,36	0,35	29,42	
Суп картофельный с	10	250	9,5	2,79	17	0,1	8,33	0	0	154	87,35	1,01	113,44	
Горбуша духовая	70	100	17,53	2,4	0,31	0,07	0,35	7,5	0	151	172	0,71	92,5	
Сложный гарнир	71	100/100	3,5	7,7	46,03	0,31	42	42	0	29,28	159,45	2,31	284,7	
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	0,03	0,201	120	0,235	201	30	1,8	95	
Хлеб пшеничный	833-2018	40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0	9,3	0	0	96,8	
Хлеб ржаной	426983-2	40	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97	3,24	8,4	0,57	82,2	
Итого за обед		930	38,29	15,92	95,8	0,762	66,051	169,5	1,205	572,78	475,56	6,75	794,06	
Итого		1460	66,27	38,56	132,47	0,773	67,581	362,9	1,205	752,28	746,06	9,244	1344,44	

8 день

8 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные			Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Fe		
Завтрак														
Печень по строгоновски	15	50\50	7,43	11,64	7,1	6,36	25,61	5,84	0	20,4	241,17	5,1	162,31	
Картофельное пюре	46	180	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,91	1,21	164,7	
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	56,8	
Хлеб пшеничный	гост	30	2,28	0,24	14,76	0	0	0	0	0	0	0	70,32	
Итого за завтрак		810	13,58	17,64	60,39	6,52	47,41	36,44	0	70,77	345,08	6,31	454,13	
Обед														
Салат из зелёного горошка	84	100	2,98	5,19	6,25	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	0,68	83,6	
Свекольник со сметаной	5	10/250	1,81	4,91	12,5	0,05	10,29	50	0	144	53,23	0,119	128,13	
Поджарка из говядины	81	100	24,8	22,4	5,95	0,21	1,6	0	0	30,45	243,36	2,8	210,25	
Каша гречневая	35	200	9,94	7,48	47,78	0,24	0	120	0	17,3	278	5,26	307,26	
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0,18	94,2	
Хлеб пшеничный	833-2017	40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0	9,3	0	0	96,8	
Хлеб ржаной	726983-2	40	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97	3,24	8,4	0,57	82,2	
Итого за обед		940	46,38	41,81	101,1	0,36	23,168	170,68	0,97	232,14	646,54	9,609	1002,44	
ИТОГО		1750	76,35	55,94	525,6	1,738	53,17	2471,7	4,272	926,47	899,54	24,799	2066,03	

9 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные			Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е		Ca	P	Fe	
Завтрак														
Рыба духовая	70	80	13,52	0,52	0,25	0,05	0,45	6	0		11,4	120,5	0,41	60
Рис отварной	37	200	7,36	6,02	35,26	0,08	0	28	0		1,47	49,56	0,513	224,6
Кисель витаминный	127	200	0	0	19	0	20	0	0		0	3	0	80
Хлеб пшеничный	гост	30	2,28	0,24	14,76	0	0	0	0		0	0	0	70,32
Итого за завтрак		550	23,16	6,78	69,27	0,13	20,45	34	0		12,87	173,06	0,923	434,92
Обед														
Салат из свежих	76	100	1,43	6,09	8,36	0,02	9,5	0	0		35,15	40,97	1,33	93,9
Щи из св.капусты со	6	10/200	1,4	3,91	6,79	0,05	14,77	0	0		34,66	38,1	0,64	67,8
Плов из птицы	78	200	20,3	17	35,69	0,06	1,01	48	0		45,1	199,3	2,19	377
чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0		6	0	0	28
Хлеб пшеничный	833-2014	40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0		9,3	0	0	96,8
Хлеб ржаной	26983-2	40	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97		3,24	8,4	0,57	82,2
Итого за обед		590	30,14	28,83	68,7	0,37	25,45	48	0,97		133,45	286,77	4,73	745,7
Итого		1140	53,3	35,61	137,97	0,5	45,9	82	0,97		146,32	459,83	5,653	1180,62

10 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные			Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е		Ca	P	Fe	
Завтрак														
Салат из св. капусты	58	60	0,85	3,05	5,41	0,02	19,41	0	0		22,42	16,47	0,31	52,44
Котлета куринная	25	100	12,13	17,4	9,86	0,05	0,33	80	0		70	132,38	1,26	245
Каша пшеничная	35	150	6,6	4,38	35,27	0,11	0	0,02	0		1,22	162	4,3	213,71
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0		6	0	0	56,8
Хлеб пшеничный	гост	30	2,28	0,24	14,76	0	0	0	0		0	0	0	70,32
Итого за завтрак		540	22,06	25,07	79,3	0,18	19,74	80,02	0		99,64	310,85	5,87	638,27
Обед														
Салат из св. помидор	59	100	0,98	6,15	3,73	0,05	16,76	0	0		18,68	34,61	0,74	74,2
Щи из св. капусты со	6	10/250	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0	0		43,33	47,63	0,8	84,75
Пенюль по строганоки	19	50/50	7,43	11,89	7,1	6,36	25,61	5,84	0		20,4	241,17	5,1	162,31
Гороховое пюре	40	200	7,36	6,02	35,26	0,08	0	0	0		1,47	49,56	0,513	224,6
Компот из с/ф	31	200	0,04	0	24,76	0,01	0,108	0	0		6,4	3,6	0,18	94,2
Хлеб пшеничный	833-2074	40	3,04	0,36	1,98	0,12	0	0	0		9,3	0	0	82,2
Хлеб ржаной	26983-2	40	3,77	1,47	1,88	0,12	0,17	0	0,97		3,24	8,4	0,57	96,8
Итого за обед		890	24,37	30,78	83,2	6,8	61,108	5,84	0,97		102,82	384,97	7,903	819,06
ИТОГО		1470	46,43	55,85	162,5	6,98	80,848	85,86	0,97		202,46	695,82	13,773	1457,33