

МЕНЮ

Утверждаю
Директор
Дудаев М.М.

Недел я	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептур ы	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	283	50
			гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377	20
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	3
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	13,77
			<i>итого</i>		500	14,52	17,6	75,84	519,84		91,77
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7		23,25
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		700	28,56	26,09	122,79	821,22		91,77
1	1	Итого за день:			1200	43,08	43,69	198,63	1341,06		183,54
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	29
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	31
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	8,77
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	23
			<i>итого</i>		500	11,59	11,06	95,69	528,66		91,77
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7		23,25
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			итого		700	28,56	26,09	122,79	821,22		91,77
1	2	Итого за день:			1200	40,15	37,15	218,48	1349,88		183,54
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16,87	23,25	2,81	287,47	275	26,55
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02	459	35,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	116,88	878	10,58
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	17,64
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64	14	1,7
			итого		500	22,91	32,55	53,38	586,61		91,77
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7		23,25
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			итого		700	28,56	26,09	122,79	821,22		91,77
1	3	Итого за день:			1200	51,47	58,64	176,17	1407,83		183,54
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305	18,35
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58	878	12,85
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35
			гор.блюдо	Сосиски (Особые халяль)	50	4,75	6,75	1,37	85,23	243	9,18
			итого		500	15,42	12,07	92,32	539,59		91,77
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7		23,25
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		700	28,56	26,09	122,79	821,22		91,77
1	4	Итого за день:			1200	43,98	38,16	215,11	1360,81		183,54
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64	274	16,52
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	4,04	8	8,7	119,96	377	27,53
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	36,7
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,82	878	9,18
			фрукты								
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	1,84
			<i>итого</i>		500	25,18	18,65	49,83	468,89		91,77
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7		23,25
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		700	28,56	26,09	122,79	821,22		91,77
1	5	Итого за день:			1200	53,74	44,74	172,62	1290,11		183,54
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7	274	13,77
			гор.блюдо	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78	304	18,35
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	36,71
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	9,18
			фрукты								
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	12,3	0,19	111,94	14	2,75
			булочное	Булочка	60	3,8	5,9	9,6	118,75	428	11,01
			<i>итого</i>		500	23,32	22,88	68,69	586,01		91,77
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7		23,25
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			итого		700	28,56	26,09	122,79	821,22		91,77
2	1	Итого за день:			1200	51,88	48,97	191,48	1407,23		183,54
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные	150	17	4	19	195	286	27,53
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	36,71
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	9,18
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35
			итого		500	23,66	6,25	75,84	469,25		91,77
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7		23,25
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			итого		700	28,56	26,09	122,79	821,22		91,77
2	2	Итого за день:			1200	52,22	32,34	198,63	1290,47		183,54
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	286,35	279	27,53
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	117,88	878	11,01
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	18,35
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64	14	1,84
			итого		500	29,89	20,85	73,07	586,49		91,77
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7		23,25
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								

			итого		700	28,56	26,09	122,79	821,22		91,77
2	3	Итого за день:			1200	58,45	46,94	195,86	1407,71		183,54
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	149,6	4.3	18,35
			гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4	283	12,85
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	9,18
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	18,35
			итого		500	17,55	17,66	95,8	586,44		91,77
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7		23,25
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			итого		700	28,56	26,09	122,79	821,22		91,77
2	4	Итого за день:			1200	46,11	43,75	218,59	1407,66		183,54
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	126,2	304	18,35
			гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4	283	12,85
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,02	0,09	8,55	35,09	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,88	878	9,18
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	18,35
			итого		500	14,24	17,17	93,55	562,17		91,77
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7		23,25
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			итого		700	28,56	26,09	122,79	821,22		91,77
2	5	Итого за день:			1200	42,8	43,26	216,34	1383,39		183,54
		Среднее значение за период:			1200	48,388	43,764	200,191	1364,62		183,54