

Примерное двухнедельное меню обедов с 02.09.2021 года.

Директор:



Канев Н.А.

приём пищи	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	пищевые в-ва			Энерг.ценно сть	витамины				Мин. в-ва			
					Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день.															
Обед.	9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,04	4,4	0,1	4,75	35,9 1	36,85	25 ,8 5	1,09
	47	Суп из мак.изд.(на кур.б.)	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,4	20,7 8	54,19	21 ,8 8	0,93
	274	кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	-	0,68	-	-	0,1
		хлеб ржаной, пшеничный	60	1,54	-	7,54	46,28	-	-	-	-	13,7 1	63,43	15 ,4 3	1,54
		ИТОГО:		6,87	12,94	68,7	423,36	0,12	9,49	0,11	5,15	71,0 8	154,47	63 ,1 6	3,6 6
2 день															
Обед.	23	Салат из свеклы с р/м	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01	2,37	0	5,04	29,1 7	31,86	30 ,6 4	1,13
	63	Щи из св.капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,8 7	60,89	35 ,8	1,12
	289	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79
		Хлеб ржано-пшеничный	60	1,54	-	7,54	46,28	-	-	-	-	13,7 1	63,43	15 ,4 3	1,54
		Фрукты свежие	250												
		ИТОГО:		5,74	11,42	48,69	276,33	0,08	76,73	0,15	5,6	130, 95	159,3	84 ,8	8,5 8

																7
3 день																
	37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,8 2	51,7	39 ,6 2	1,05	
	283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,4 5	18,31	6, 86	1,59	
		Хлеб ржано-пшеничный	60	1,54	-	7,54	46,28	-	-	-	-	13,7 1	63,43	15 ,4 3	1,54	
		Фрукты свежие	250													
		ИТОГО:		4	6,66	46,24	271,18	0,05	11,01	0,02	4,23	117, 98	133,44	61 ,9 1	4,1 8	

приём пищи	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	пищевые в-ва			Энерг.ценно сть	витамины				Мин. в-ва			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

4 день																
Обед.	42	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,5 5	1, 03	
	16	Салат из свеж.огурцов с р/м	100	0,72	10,08	3	103,6	0,03	4,55	0,05	4,54	20,9 3	38,22	12,7 4	0, 55	
	282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0, 65	
			Хлеб ржано-пшеничный	60	1,54	-	7,54	46,28	-	-	-	-	13,7 1	63,43	15,4 3	1, 54
			ИТОГО:		7,45	21,38	57,91	360,12	0,16	24,93	0,21	7,16	83,8 4	189,86	73,3 2	3, 77

5 день																
Обед.	5	Салат из св.капусты с р/м	100	2,22	11,02	3,4	121,74	0,03	14,3	0,02	4,66	32,2	34,62	14,8 6	0, 67	
	45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,4 3	69,03	26,6	1, 74	
	280	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,8 4	33,63	25,2	7, 17	
			Хлеб ржано-пш.	60	1,54	-	7,54	46,28	-	-	-	-	13,7 1	63,43	15,4 3	1, 54

											9		9	79	
16	Салат из свежих огурцов с р/м	100	0,72	10,08	3	103,6	0,03	4,55	0,05	4,54	20,9 3	38,22	12,7 4	0, 55	
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0, 72	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,54	-	7,54	46,28	-	-	-	-	13,7 1	63,43	15,4 3	1, 5	
	ИТОГО:		4,69	17,82	38,01	339,11	0,08	10,83	0,07	6,93	77,8	179,63	62,3 6	3, 56	
10 день															
Обед.	9	Салат из моркови с р/м	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,04	4,4	0,1	4,75	35,9 1	36,85	25,8 5	1, 09
	43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,1	0,05	4,56	0,01	2,4	38,9 4	57,42	39,4 1	1, 32
	289	Отвар из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60	0	0,34	11,2	3,12	3	4, 79
		Хлеб ржано-пшеничный	60	1,54	-	7,54	46,28	-	-	-	-	13,7 1	63,43	15,4 3	1, 5
		Итого:		5,29	16,42	48,98	334,05	0,11	68,96	0,11	7,49	99,7 6	160,82	83,6 9	8, 7
11 день															
	37	Борщ на мясном бульоне	250	1,9	6,66	10,81	111,1	0,04	10,86	0,01	2,55	47,8 2	51,77	39,6 2	1, 05
	5	Салат из св.капусты с р/м	100	2,22	11,02	3,4	121,74	0,03	14,3	0,02	4,66	32,2	34,62	14,8 6	0, 67
	278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0, 31
		Хлеб ржано-пшеничный	60	1,54	-	7,54	46,28	-	-	-	-	13,7 1	63,43	15,4 3	1, 5
		ИТОГО:		6,14	17,93	48,56	390,08	0,09	32,36	0,05	7,35	109, 33	159,57	75,8 3	3, 53
12 день															
приём пищи	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	пищевые в-ва			Энерг.ценност ь	витамины				Мин. в-ва			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	224	Рис отварной	150	3,88	5,085	40,275	225,18	0,03	0,195	0	0,28	3,31 5	39,7	10,1 1	0, 52 5
	202	Тефтели из говядины с рисом («Ёжики»)	100	9,16	13,53	9,44	196,1	0,04	0,71	0	0,63	18,3 4	114,9	19,0 3	0, 85

