

МЕНЮ НА 14 апреля

Утверждаю _____ зам. директора Жетимекова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	6,74	8,51	27,54	205,06	314
	Кофейный напиток на сгущенке	170	2	2,3	17	119	252
	Бутерброд с повидлом (или масло сливочное)	50/10	2,32	0,24	20,08	92	2,1
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,22	130
Итого за завтрак						458,28	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,9	4,1	4	57,1	20
	Суп с клецками на м/б	200	5,16	7,05	18,95	196,8	37
	Плов с мясом говядины	180	18,68	14,47	30,36	325,88	180
	Компот из сухофруктов	170	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,4	93,15	-
Итого за обед						762,93	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	90	9,01	12,51	2,24	249,55	110
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,9	12,9	75,3	-
	Чай с сахаром	170	0	0	11,98	43	263,264
Итого за полдник						367,85	
Итого за шестой день:						1589,06	

Калькулятор _____ Котова А.Г.

Повар _____

МЕНЮ НА 15 апреля

Утверждаю _____ зам. директора Жетимекова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак:	Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	6,35	8,51	21,86	198	93
	Чай с сахаром	170	0	0	11,98	43	263;264
	Бутерброд с маслом	50/10	2,32	0,24	20,08	92	2, 1
2-й завтрак	Бананы	70	0,9	0,3	12,6	59,6	-
Итого за завтрак						392,6	
Обед:	Салат из отварной свеклы	50	0,83	4,54	4,55	65	22
	Суп фасолевый на м/б	200	6,5	5,2	22,09	204	36
	Гречневый плов	180	12,93	14,38	31,86	272,9	258
	Компот из сухофруктов	170	0,48	0	23,8	80	241
	Хлеб ржаной.	45	2,64	0,48	13,4	93,15	-
Итого за обед						715,05	
Уплотненный полдник	Пудинг творожно-маннный	90	16,78	22,19	35,78	422	128
	Кисель	170	0	0	18	98,79	233
Итого за полдник						520,79	
Итого за седьмой день:						1628,44	

Калькулятор _____ Котова А.Г.

Повар _____

МЕНЮ НА 16 апреля

Утверждаю _____ зам. директора Жетимекова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,85	5,81	19,99	155	44
	Какао на молоке	170	1,3	1,3	14	132,5	253
	Бутерброд с маслом	48/10	3,9	8,7	24,7	192,3	1
2-ой завтрак:	Яблоки	70	0,4	0,6	5,6	32,9	-
Итого за завтрак						512,7	
Обед:	Салат из огурцов, помидора и зеленого лука	50	0,49	3,57	1,9	47,15	44
	Суп гороховый на м/б	200	8,8	6,85	22,09	211	36
	Гренки	22	1,58	0,18	9,94	39,6	58
	Открытый пирог с мясом кур	90	10,24	6,38	28,2	475,02	454
	Компот из сухофруктов	170	0,48	0	23,8	91,32	241
	Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,4	93,15	-
Итого за обед						957,24	
Уплотненный полдник	Овощное рагу	120	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Чай	170	0,24	0,10	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,9	12,9	75,3	-
Итого за полдник						261,97	
Итого за восьмой день:						1731,91	

Калькулятор _____ Брежнева А.А.

Повар _____

МЕНЮ НА 17 апреля

Утверждаю _____ зам. директора Жетимекова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак:	Каша манная молочная	180	6,21	7,47	25,09	194,44	88
	Чай с сахаром	170	0	0	11,98	43	263,264
	Бутерброд с маслом	48/10	3,9	8,7	24,7	192,3	1
2-й завтрак	Мандарины	80	0,64	00,16	6	30,4	-
Итого за завтрак						460,14	
	Сельдь с луком репчатым	40	2,65	3,25	0,45	58	24
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/7	4,1	7,16	20,93	159,6	33
	Жаркое по -домашнему	180	15,73	12,10	22,29	271,11	157
	Соус красный основной	25	0,69	1,95	3,09	31	228
	Компот из сухофруктов	170	0,16	0,16	15,893	61,72	240
	Хлеб ржаной.	45	2,64	0,48	13,4	93,15	-
Итого за обед						674,58	
Уплотненный полдник	Оладьи	90	5,94	4,36	41,92	241,84	327
	Кисель	170	0	0	18	98,79	233
Итого за полдник						340,63	
Итого за девятый день:						1475,35	

Калькулятор _____ Брежнева А.А.

Повар _____

МЕНЮ НА 18 апреля

Утверждаю _____ зам. директора Жетимекова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	180	32,8	30,1	32,9	227,84	91
	Чай с лимоном	170/3	0,04	0	12,13	47	200;264
	Бутерброд с сыром	50/10	3,78	3,95	0	189,76	3
2-й завтрак	Сок грушевый	100	0,5	0,0	10,1	42,22	130
Итого за завтрак						506,82	
Обед:	Салат из огурцов, помидор и зеленого лука	50	0,49	3,57	1,9	47,15	44
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	200/30	6,5	5,3	14,52	191	38
	Рыба отварная припущенная с овощами	110	19,77	16,5	0	191,56	245
	Рис отварной	130	3,64	5,37	36,67	210	315
	Компот из сухофруктов	170	0,16	0,16	15,893	61,72	240
	Хлеб ржаной.	45	2,64	0,48	13,4	93,15	-
Итого за обед						794,58	
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	90	5,05	9,63	33,52	228,47	274
	Напиток кисломолочный	170	4,35	4,8	6	107,2	233
Итого за полдник						335,67	
Итого за десятый день:						1637,07	

Калькулятор _____ Брежнева А.А.

Повар
