

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	15,89 3	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
