

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 10 дней

Утверждаю:
Заведующий Ирина Мельникова №38 г. Улан-Удэ
Литвинцева А.Г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	C	№ рецептуры		
День 1 понедельник	Прием пищи	Каша манная молочная	150	7,07	7,52	35,30	286,21	1,50	390	
		Батон с маслом и сыром	25/5/17	0,25	0,26	7,80	65,35	2	294	
	Завтрак	Кофейный напиток	180	3,41	3,00	18,67	110,59	1,76		
		Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	2,40	66	
	2-й завтрак	Суп с лапшой	250	2,01	1,82	16,00	84,37	2,40	65	
		Гуляш из говядины	70/30/110	18,7	20,365	38,289	417,21	1,94	60	
	Обед	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19			
		Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76			
	День 2 вторник	Уплотненный полдник	Каша кукурузная	200	6,86	9,72	8,32	302,92	0,00	226
			Чай с сахаром	200	0,16	0,00	14,04	53,27	0,10	296
Итого		Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40			
		Хлеб	25	1,90	0,20	12,30	58,60			
Завтрак		Суп молочный рисовый	180	5,99	7,50	35,43	279,03	1,50	311	
		Батон с маслом и сыром	25/5/17	0,25	0,26	7,80	65,35	2	2	
2-й завтрак		Чай с сахаром	200	0,16	0,00	14,04	53,27	0,10	296	
		Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,85	98	
Обед		Суп крестьянский со сметаной	250	1,90	4,76	12,68	97,96	25,60	212	
		Картофельное пюре	170	2,99	5,66	22,58	147,53	5,25	98	
Итого	Печень тушеная со сметаной	70	5,96	4,595	3,805	83,66	0,60	304		
	Компот из кураги	180	0,61	0,04	19,63	76,39				
День 3 среда	Уплотненный полдник	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76			
		Лапша с маслом	100	3,455	4,65	28,25	161,605	0,01	203	
	Итого	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	14,04	53,27	0,10	296	
		Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40			
	Завтрак	Хлеб	25	1,90	0,20	12,30	58,60			
		Фрукты	200	3,00	1,00	42,00	192,00			
	2-й завтрак	Каша геркулесовая	200	29,77	30,06	240,44	1408,84	34,01	49	
		Батон с маслом и сыром	25/5/17	6,33	8,90	25,49	207,38	2	2	
	Обед	Кофейный напиток	180	0,25	0,26	7,80	65,35	1,76	294	
		Сок	200	3,41	3,00	18,67	110,59		3	
Итого	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00		4		
	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	1,47	282,332		
Уплотненный полдник	Котлета мясная с соусом	110	11,26	10,41	14,33	194,72	2,25	126		
	Гречневый гарнир	200	0,08	0,03	20,52	80,00	0,40	9		
Итого	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00				
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76				
Итого	Булочка "Дорожная"	60	4,22	9,04	34,96	238,09	1,40	165		
	Чай с молоком	200	2,42	2,15	18,84	99,67		298		
Итого	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40				
	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94,00				
Итого			37,18	41,85	262,94	1595,29	7,28			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	угл	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры	
День 4 четверг	Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	8,24	8,83	38,15	324,43	2,00	160
		Батон с маслом и сыром	25/5/17	0,25	0,26	7,80	65,35	0,10	2
	2-й завтрак	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	14,04	53,27	0,10	296
		Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,14	42
	Обед	Суп харчо	250	9,15	12,96	22,36	246,69	9,14	17
		Картофельная запеканка с мясом	200	25,53	24,78	18,43	400,75	116,19	60
		Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,10	60
		Огурец соленый	50	0,47	0,09	2,02	10,07	0,10	60
	Уплотненный полдник	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	1,50	390
		Каша рисовая молочная	200	5,99	7,50	35,43	278,63	0,20	391
Чай		200	0,40	0,10	0,08	2,80	0,20	391	
Хлеб		25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,20	391	
Фрукты		150	0,60	0,60	20,60	70,50	0,20	391	
Итого	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,20	391	
День 5 пятница	Завтрак	Каша пшенная	200	7,68	9,70	32,10	246,00	0,03	6/н
		Батон с маслом	25/5	2,30	4,36	14,62	108,00	1,76	294
	2-й завтрак	Кофейный напиток	180	3,41	3,00	18,67	110,59	0,60	106
		Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	15,40	80
	Обед	Суп с клецками	250	3,38	4,48	22,48	138,15	0,60	106
		Тефтели мясные с рисом, подливой	100	8,98	13,96	10,68	204,28	0,60	106
		Компот из кураги	180	0,61	0,04	19,63	76,39	0,60	304
		Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	5,00	344
	Уплотненный полдник	Салат свекольный	50	0,59	3,48	7,39	61,38	0,31	201
		Лашевник с яйцом	130	5,603	9,928	27,37	214,40	0,10	296
Чай с сахаром		200	0,16	0,00	14,04	53,27	0,10	296	
Итого	Хлеб	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,10	296	
День 6. понедельник	Завтрак	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94,00	0,10	296
		Каша манная молочная	150	7,07	7,52	35,30	286,21	1,50	390
	2-й завтрак	Батон с маслом и сыром	25/5/17	0,25	0,26	7,80	65,35	1,76	294
		Кофейный напиток	180	3,41	3,00	18,67	110,59	5,52	84
	Обед	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	48,31	150
		Суп гороховый с гречками	250/60	16,23	3,31	87,58	159,31	0,60	304
		Овощное рагу с мясом	180	13,39	18,63	22,65	306,13	0,60	304
		Компот из кураги	180	0,61	0,04	19,63	76,39	0,60	304
	Уплотненный полдник	Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,01	203
		Лапша с маслом	100	3,46	4,65	28,25	161,61	0,01	203
Пряник		40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,01	203	
Хлеб		25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,01	203	
Банан		200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,10	296	
Итого	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	14,04	53,27	0,10	296	
День 7 вторник	Завтрак	Суп молочный рисовый	180	5,99	7,50	35,43	279,03	1,50	311
		Батон с маслом и сыром	25/5/17	0,25	0,26	7,80	65,35	0,10	296
	2-й завтрак	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	14,04	53,27	0,10	296
		кисело-молочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	25,19	88
	Обед	Рассолыник со сметаной	250	1,88	4,72	14,30	103,63	0,105	282
		Шницель	70	10,871	8,246	11,249	162,169	0,105	282
		Гарнир гречневый	150	4,43	4,45	20,01	137,72	0,40	376
		Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,40	9
	Уплотненный полдник	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,54	323
		Творожная запеканка молочным соусом	190	19,60	16,70	43,10	475,30	0,20	391
Чай		200	0,40	0,10	0,08	2,80	0,20	391	
Итого	Фрукты	150	0,60	0,60	20,60	70,50	0,20	391	
	Хлеб	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,20	391	

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	белки	жиры	угл	Энергетическая ценность	С	№ рецептуры
День 8 среда	Завтрак	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	46
		Батон с маслом и сыром	25/5/17	0,25	0,26	7,80	65,35	2
	2-й завтрак	Кофейный напиток	180	3,41	3,00	18,67	110,59	1,76
		кисло-молочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	Обед	Суп с личными хлопьями	250	3,50	4,13	0,13	50,63	496
		Картофельное пюре	170	2,99	5,66	22,58	147,53	212
		Бифстроганов из печени	100	14,40	5,78	3,55	121,51	97
		Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
	уплотненный полдник	Компот из кураги	180	0,61	0,04	19,63	76,39	0,60
		Пирожок печеный с капустой	50	3,42	4,95	14,74	124,59	0,66
Чай с сахаром		200	0,16	0,00	14,04	53,27	0,10	
Фрукты		200	3,00	1,00	42,00	192,00		
кондитерские изделия		40	2,36	1,88	30,00	146,40		
Итого				49,08	40,33	249,52	1581,13	29,24
День 9 четверг	Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	8,24	8,83	38,15	324,43	2,00
		Батон с маслом и сыром	25/5/17	0,25	0,26	7,80	65,35	
	2-й завтрак	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	14,04	53,27	0,10
		кисло-молочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	
	Обед	Щи со сметаной	250	1,75	4,64	11,14	90,54	31,84
		Котлета мясная с соусом	110	11,26	10,41	14,33	194,72	1,47
		Рис отварной	70	12,00	3,42	22,70	132,10	
		Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
	уплотненный полдник	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	
		Каша кукурузная	200	6,86	9,72	8,32	302,92	0,00
груша		200	0,8	0,6	20,6	94,00		
Хлеб		25	1,90	0,20	12,30	58,60		
Чай с молоком		200	2,42	2,15	18,84	99,67	1,40	
Итого				55,44	45,55	238,53	1783,56	36,81
День 10 пятница	Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,33	8,90	25,49	207,38	49
		Батон с маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03
	2-й завтрак	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81	2,11
		Суп с лапшой	200	2,01	1,82	16,00	84,37	2,40
	Обед	Капуста тушеная с мясом	180	3,80	8,00	8,37	143,64	20,34
		Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,80	90,00	0,40
		Хлеб	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
		банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	
	уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	
		Чай с молоком	200	2,42	2,15	18,84	99,67	1,40
кондитерские изделия	кондитерские изделия	40	2,36	1,88	30,00	146,40		
	Итого			37,04	34,99	260,48	1511,10	26,68

Повар Широкова Т.А.

Завхоз Бурдуковская Т.Г.