



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	ЭЦ, ккал	Рецептура	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
-------	-------	-------------	------------	--------------	-------------	-----------	----	---	---	---	----	---	----	----

Понедельник

Обед

Суп крестьянский с крупой,	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9	216 с6.1982	0,1	20,0	0,1	2,4	38,5	72,6	28,2	0,8
Биточки рыбные (минтай)	80	11,3	6,2	20,0	181,1	510 с6.Сборник	0,1			2,8	36,7	30,6	11,2	1,3
Рис цветной	130	3,2	17,5	27,4	280,1	сб.ГорПО	0,2	2,6		0,6	32,9	165,5	62,7	1,5
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	"Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 с6.1996		100,0		0,4	8,8	5,8	3,9	0,7
Итого:		22,5	30,7	111,5	811,8		0,4	122,7	0,1	6,9	148,8	319,6	123,1	6,3

Вторник

Обед

Суп картофельный с дом.папшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2	218 с6.2005	0,1	16,5	6,3	1,3	24,6	69,4	24,7	1,1
Фрикадельки мясные	50	7,0	11,0	5,0	147,0					0,9	11,9	79,0	11,1	1,3
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 с6.1982		0,6		0,2	1,1	10,7	2,0	0,1
Гречка отварная	140	7,1	1,9	36,8	192,6	463 с6.1996	0,2			0,5	44,7	190,2	146,4	4,7
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Компот из сухофруктов с вит.С	200г	1,1		44,0	180,2	868 с6.2010	0,1	2,0		2,8	80,6	73,0	52,5	1,7
Итого:		23,9	17,3	140,9	814,9		0,5	19,1	6,3	6,4	194,9	467,3	253,9	10,8

Среда

Обед

Суп-пюре из картофеля с	250/10	3,8	5,7	27,4	175,7	266 с6.1982	0,1	19,3		2,5	29,4	77,5	29,3	1,5
Суфле куриное	50	2,5	1,9	18,5	101,7		0,1		15,0	0,7	15,1	93,9	29,8	0,7
Макаронны отварные	150	6,3	0,7	34,8	170,3	469 с6.1996	0,1			0,9	22,1	61,0	23,5	1,3
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6	1010 с6.1981		2,4			5,2	5,4	2,9	0,5
Итого:		18,0	9,0	124,4	650,8		0,5	21,7	15,0	4,8	103,8	282,9	102,6	6,0

Сверг

Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5
Жаркое по-домашнему	30/150	13,3	12,3
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7
Чай с клюквой	200	0,1	
Итого:		21,4	17,5

Пятница

Обед

Суп куриный с вермишелью	250/25	7,6	7,6
Тефтели с соусом	50/30	5,8	11,5
Каша пшенная рассыпчатая	130	6,2	1,5
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7
Напиток фруктово-ягодный	200	0,1	
Итого:		25,0	21,3

Суббота

Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	1,9	7,2
Колбаски детские запеченые	40	4,4	11,0
Капуста тушеная	120	3,0	4,4
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7
Чай с молоком	200	1,0	1,0
Итого:		15,6	24,3

16,6	117,4	228	сб.1982	0,1	11,5	6,3	1,9	14,0	53,8	18,6	0,8
		4									
28,2	276,5		сб.ГорПо"Урал"	0,2	34,8		2,0	30,7	197,5	54,9	3,0
33,5	161,5		сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
10,2	41,5	628	сб.1996		0,8			3,4	4,6	2,9	0,5
88,5	596,9			0,4	47,1	6,3	4,6	80,1	301,0	93,5	6,2

20,8	181,3	108	сб.сб.школ	0,1	17,0	0,2	1,5	19,8	107,7	31,5	1,5
9,4	164,9	423	сб.1996	0,1	1,0		0,4	7,2	85,5	18,6	0,7
34,6	176,4	405	сб.1982	0,2			0,2	18,8	122,1	43,4	1,4
33,5	161,5		сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
22,1	88,6				0,1			2,7	1,5	1,2	0,3
120,3	772,7			0,6	18,0	0,2	2,8	80,5	361,9	111,7	5,8

12,4	121,8	176	сб.1981	0,1	18,7	0,1	2,4	49,1	55,4	24,1	1,1
0,3	118,2			0,1			1,5	14,0	63,7	8,0	0,7
12,5	101,4			0,1	64,4		2,1	70,8	53,3	27,2	1,1
33,5	161,5		сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
11,4	58,3	1011	сб.1981		0,4	6,0		38,5	30,7	6,2	0,4
70,1	561,2			0,3	83,5	6,1	6,6	204,4	248,1	82,5	5,2

1394

Меню

Завтрак 57руб
на период: с 5-10 октября 2020г

Блюдо	Выход	Белки	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-------	-------	-------	---------	----------	----------	-----------	----	---	---	---	----	---	----	----

Понедельник

Завтрак

Блюдо	Выход	Белки	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Гуляш из курицы	50/50	14,4	3,2	12,3	135,6	сб.ГорПо-Ур ап"		4,1		1,5	21,1	32,7	15,9	0,5
Макаронны отварные	120	5,0	0,5	27,9	136,3	469 сб.1996	0,1			0,7	17,7	48,8	18,8	1,1
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПо "Урал"	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Сок фруктовый	200мл	0,8		21,4	88,8	сб.горпо "Урал"		4,0		0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
Творожок Растишка	45													
Итого:		22,8	4,1	78,4	441,5		0,2	8,1		2,8	68,8	118,0	51,2	5,3

Вторник

Завтрак

Блюдо	Выход	Белки	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Яичница по-деревенски	150	10,3	14,6	15,6	234,9		0,2	17,6	117,9	2,3	82,4	189,7	33,2	2,4
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	5,3	3,0	16,8	115,3		0,1	0,1	0,2	0,4	116,0	82,5	14,0	1,0
Кофейный напиток	200	2,2	1,8	26,9	132,9	1024 сб.1981		0,7	10,0		60,6	45,0	7,0	0,1
Корж сахарный	40гр													
Итого:		17,8	19,4	59,3	483,1		0,3	18,4	128,1	2,7	258,9	317,2	54,2	3,6

Среда

Завтрак

Блюдо	Выход	Белки	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Котлета	50	8,1	12,4	12,7	194,8	658 сб.1982	0,1			1,7	22,8	88,3	15,1	1,8
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 сб.1982		0,8		0,3	1,4	13,4	2,6	0,1
Пюре гороховое	100	23,0	1,6	50,8	309,6	402 сб.сборн 2010					4,9	1,0	0,3	
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПо "Урал"	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996		100,0		0,4	8,8	5,8	3,9	0,7
Мандарин	105	0,8	0,2	7,9	36,8									
Итого:		35,4	15,1	105,9	701,2		0,1	100,8		2,7	53,9	131,0	30,3	3,6

ЧетвергЗавтрак

Оладьи из печени	80	11,4	13,2	19,9	244,0	622 сб.2005	0,2	19,5	53,5	5,3	31,9	251,3	37,4	4,3
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982		0,3		0,1	0,6	5,3	1,0	
Гречка отварная	100	5,1	1,3	26,3	137,6	463 сб.1996	0,1			0,3	31,9	135,8	104,6	3,4
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.1 оп110 "Урал"	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Йогурт ДВС	195													
Печенье "Маковка"	20													
Итого:		19,3	15,1	63,7	467,6		0,4	19,8	53,5	6,1	80,4	415,0	151,6	8,7

ПятницаЗавтрак

Сырники из творога	125г	2,4	3,0	27,7	147,4	463 сб.2006г			12,5	1,2	6,3	24,3	3,3	0,4
Молоко сгущеное	10	0,6	0,9	5,4	31,6			0,1	4,2		30,7	21,9	3,4	
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.1 оп110 "Урал"	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Какао с молоком	200	3,9	3,9	25,1	150,7	1025 сб.1982		1,3	20,0		125,7	116,2	31,0	1,0
Итого:		9,5	8,1	74,9	410,5		0,1	1,4	36,7	1,6	178,7	184,9	46,2	2,4

СубботаЗавтрак

Рыба запеченая(горбуша)	50	13,6	8,5	2,1	138,8	519 сб.1997			0,1	0,8	115,2	141,4	34,3	0,6
Картофельное пюре	140	3,1	1,2	22,2	111,4	472 сб.1996	0,2	24,8	4,2		41,1	90,7	31,3	1,2
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.Гор110 "Урал"	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Компот из кураги с витамином С	200	1,9	0,1	43,8	184,0	35 сб.Горпо "Урал"		1,5		2,0	60,0	54,0	38,9	1,3
Итого:		21,2	10,1	84,8	515,0		0,3	26,3	4,3	3,3	232,2	308,6	113,0	4,0