





Мандарин	130	1,0	0,3	9,8	45,5	0,2	0,8	16,0	3,4	63,9	179,5	37,4	4,2
Итого:		40,2	24,3	104,9	799,4								

Четверг
Завтрак

Салат "Приятная свежесть"	60	0,8	3,1	4,7	11	27,6	1,5	23,9	19,1	8,3	0,4		
Горбуша под шубой	60/30	19,7	19,8	6,5	49,6 сб. Горло "Ур"	0,1	2,7	0,6	3,4	255,6	252,3	52,2	1,1
Рис цветной	150	3,7	20,2	31,6	282,8	0,2	3,0	0,7	38,0	190,9	72,3	1,7	
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	323,2	0,1	0,7	0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
Компот из кураги с витамином С	200	1,9	0,1	43,8	161,5 "Урал"	1,5	2,0	60,0	54,0	38,9	1,3		
					35 сб. Горло								
Итого:		31,4	43,9	120,1	184,0 "Урал"	0,4	34,7	0,6	8,3	409,4	561,4	188,7	6,3

Пятница
Завтрак

Сырники из творога	130	2,5	3,0	29,4	154,8	12,5	1,2	6,5	25,1	3,5	0,4		
Молоко слущеное	15	0,9	1,3	8,1	47,4	0,2	6,3	46,1	32,9	5,1			
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8 "Урал"	0,1	0,4	16,0	22,5	8,5	1,0		
Кофейный напиток	200	2,2	1,8	26,9	132,9	0,7	10,0	60,6	45,0	7,0	0,1		
Апельсин	205	1,8		16,6	73,8	0,1	123,0	0,4	69,7	47,2	26,7	0,6	
Итого:		10,1	6,4	97,8	489,7	0,2	123,8	28,8	2,0	198,8	172,7	50,8	2,1

ВСЕГО:

140,6	146,4	508,7	3 914,9	1,5	187,0	317,8	26,0	1 417,3	1 826,8	463,1	24,8
--------------	--------------	--------------	----------------	------------	--------------	--------------	-------------	----------------	----------------	--------------	-------------

Меню
Обед 43руб
на период: с 7-12 декабря 2020г

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник														
Обед														
Сул 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
Гренки к супу	10гр	1,3	0,2	8,1	38,9					0,2	7,7	10,9	4,1	0,5
Мясо по-купчески	30/100	14,3	16,2	24,4	300,4	642 с6.1982	0,1	0,9	14,0	2,7	37,5	217,1	106,9	4,4
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	с6.1981	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,2	41,5	"Урал"		2,3			5,0	5,3	2,9	0,5
Итого:		23,2	23,3	90,8	665,2		0,4	23,2	14,1	6,0	120,6	351,0	159,2	8,1
Вторник														
Обед														
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	176 с6.1981	0,1	18,6	0,1	2,3	44,7	52,3	23,6	1,1
Грудка в сметанном соусе	70гр	11,0	16,3	0,8	193,8			1,1	40,1	0,5	32,1	109,1	12,5	1,0
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>														
Макаронны отварные	130	5,5	3,8	30,2	177,3	469 с6.1996	0,1		18,2	0,8	20,3	54,2	20,3	1,2
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	"Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Чай с сахаром, лимоном	200/4	0,1		10,1	41,3	1010 с6.1981		1,6			4,4	5,0	2,7	0,5
Итого:		23,8	27,0	86,8	685,5		0,3	21,4	58,4	4,4	133,4	265,7	76,2	5,6
Среда														
Обед														
Сул картофельный с дом.лапшой	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
Рыба (минтай), тушеная в томате с	90	9,5	5,4	4,3	103,9	517 с6.1982	0,1	3,5	5,7	2,4	31,0	154,1	41,2	0,8
Рис отварной	125	3,2	2,9	33,6	173,2	465 с6.1996	0,2		15,0	0,4	28,1	150,6	52,8	1,0
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	с6.1981	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Какао с молоком	200	3,9	3,9	25,1	150,7	1025 с6.1982		1,3	20,0		125,7	116,2	31,0	1,0
Итого:		24,9	16,2	116,6	712,5		0,5	21,3	46,9	4,8	241,4	535,4	166,8	5,8

Чемзергэ

Обед

Суп картоф. с макарон.изделиями	250/15	5,2	6,8	20,9	166,0	217	сб.2005	0,2	16,5	1,8	1,3	20,9	97,6	30,8	1,4
Судже из печени	65	9,4	4,4	17,1	145,6	716		0,2	13,6	45,6	1,5	24,2	189,9	26,9	3,3
Рагу овощное	115	1,8	5,5	11,8	103,6	сб.сборник		0,1	16,6	2,4	2,4	24,2	56,1	21,2	0,8
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	33,5	161,5	сб.ГорПо		0,1		0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
Компот из свежих яблок с	200г	0,1		25,9	104,0	926	сб.1982		2,0		3,9	3,9	2,2	1,8	0,5
Итого:		21,9	17,4	109,1	680,7			0,5	48,7	47,4	6,0	105,2	390,9	97,7	7,9

Пятница

Обед

Щи из свежей капусты со	250/5	1,9	6,2	9,1	100,0	120	сб.1996	0,1	30,1	0,1	2,3	45,2	50,2	21,9	0,8
Фрикадельки мясные	50	7,0	11,0	5,0	147,0	402	сб.сборн			0,9	0,9	11,9	79,0	11,1	1,3
Пюре гороховое	100	23,0	4,5	50,9	335,7	2010				16,0		5,9	2,2	0,3	
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 мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5	сб.1986			3,2		3,9	3,9	1,8	1,0	0,1
Итого:		37,5	22,4	123,8	846,7			0,2	33,3	16,1	4,0	98,9	178,2	51,4	4,2

Суббота

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217	сб.1982	0,1	21,3	0,1	2,3	33,7	55,8	22,4	0,8
Пирог закрытый с картофелем	160	6,6	9,1	47,9	299,8			0,2	18,2	35,2	1,2	25,7	96,2	28,3	1,4
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	"Урал"		0,1		0,4	0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Кефир	210	6,6	0,1	8,4	60,8			0,9	1,5	44,0		264,0	198,0	30,8	0,2

ВСЕГО:

Итого:	17,8	15,8	84,3	550,8				1,2	41,0	79,3	3,9	339,3	372,6	90,0	3,5
	149,0	122,2	611,4	4 141,4				3,1	188,9	262,0	29,1	1 038,8	2 093,8	641,3	35,1

Технолог: _____

Калькулятор: _____

Зам по ОП: _____

