

Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,59	1,00	0,13	18,17	25,50
Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	21,81	22,03	234,98	3,06	0,21	0,92	0,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102,00	6,98	0,00	0,00	0,47	0,04	0,00	0,00
Фрукты свежие(апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	64,40	24,70	43,70	0,57	0,08	114,00	0
ИТОГО:	840	23,78	34,65	84,45	745,01	169,40	108,08	455,48	6,44	0,62	146,80	25,910

3 день Среда

Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,000
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	11,97	4,23	8,63	120,38	48,04	27,00	165,15	0,66	0,08	0,38	23,63
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102,00	6,98	0,00	0,00	0,47	0,04	0,00	0,00
Сок фруктовый (поштучно)	200	1,00	0,10	29,70	145,00	23,00	23,00	28,00	0,50	0,06	46,00	0
ИТОГО:	870	25,30	22,16	201,43	763,03	240,38	106,12	362,90	4,25	0,32	55,91	44,64

4 день Четверг

Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
--------------------------------	-----	------	------	-------	--------	-------	-------	-------	------	------	------	------

Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,59	1,00	0,13	18,17	25,50
Котлеты, биточки, шницели	90	14,00	10,40	14,13	205,88	39,38	28,91	149,74	1,35	0,09	0,14	25,88
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102,00	6,98	0,00	0,00	0,47	0,04	0,00	0,00
Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0
ИТОГО:	830	24,59	29,13	98,18	750,47	151,29	97,44	410,05	7,62	0,49	39,74	51,38
5 день Пятница												
Суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,40	158,82	23,06	137,46	0,25	0,060	0,91	30,60
Жаркое по- домашнему	180	21,64	5,87	17,24	208,21	15,28	32,27	165,49	1,98	0,11	4,40	11,78
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	5,40	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102,00	6,98	0,00	0,00	0,47	0,04	0,00	0,00
Фрукты свежие(апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	64,40	24,70	43,70	0,57	0,08	114,00	0
Пирожок	50	3,96	6,89	31,51	203,74	9,28	6,08	36,32	0,51	0,070	0,00	46,75
ИТОГО:	740	33,34	19,64	97,25	714,55	260,16	86,11	382,97	4,14	0,36	119,31	89,13
6 день Понедельник												
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,81	0,090	6,60	0,00

Винегрет овощной	200	2,72	12,36	16,88	241,82	46,40	41,50	89,94	1,70	0,12	20,50	0,00
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102,00	6,98	0,00	0,00	0,47	0,04	0,00	0,00
Йогурт (в инд.упаковке)	100	2,20	5,00	16,00	140,30	0,50	1,30	8,60	0,01	0,005	0,50	1
ИТОГО:	730	12,43	29,01	83,05	713,12	195,56	78,4	241,86	3,55	0,295	28,9	1,01

7 день Вторник

Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
Суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,40	158,82	23,06	137,46	0,25	0,060	0,91	30,60
Котлеты, биточки, шницели	90	14,00	10,40	14,13	205,88	39,38	28,91	149,74	1,35	0,09	0,14	25,88
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,59	1,00	0,13	18,17	25,50
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102,00	6,98	0,00	0,00	0,47	0,04	0,00	0,00
Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0
ИТОГО:	830	25,02	25,93	101,95	775,07	279,65	92,26	477,77	6,25	0,37	36,00	81,98

8 день Среда

Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,000
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00

Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	11,97	4,23	8,63	120,38	48,04	27,00	165,15	0,66	0,08	0,38	23,63
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102,00	6,98	0,00	0,00	0,47	0,04	0,00	0,00
Сок фруктовый (поштучно)	200	1,00	0,10	29,70	145,00	23,00	23,00	28,00	0,50	0,06	46,00	0
ИТОГО:	870	25,30	22,16	201,43	763,03	240,38	106,12	362,90	4,25	0,32	55,91	44,64

9 день Четверг

Салат из зелёного горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	12,87	12,48	35,97	0,41	0,07	6,60	0,41
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02
Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	21,81	22,03	234,98	3,06	0,21	0,92	0,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102,00	6,98	0,00	0,00	0,47	0,04	0,00	0,00
Фрукты свежие(апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	64,40	24,70	43,70	0,57	0,08	114,00	0
ИТОГО:	840	30,97	35,59	99,37	848,61	155,90	154,95	596,49	10,26	0,77	127,25	0,43

10 день Пятница

Суп рыбный с крупой	200	6,98	6,72	11,47	133,80	36,24	37,88	141,22	1,01	0,080	7,29	12,00
------------------------	-----	------	------	-------	--------	-------	-------	--------	------	-------	------	-------

Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная	150	2,21	2,91	26,42	140,72	4,22	15,57	47,86	0,34	0,02	0,00	14,29
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	5,40	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	10,97	102,00	6,98	0,00	0,00	0,47	0,04	0,00	0,00
Йогурт (в инд.упаковке)	100	2,20	5,00	16,00	122,00	0,50	1,30	8,60	0,01	0,005	0,50	1
Пирожок	50	3,96	6,89	31,51	203,74	9,28	6,08	36,32	0,51	0,070	0,00	46,75
ИТОГО:	710	17,37	27,18	108,97	727,46	62,62	60,83	234	2,7	0,215	7,79	74,04

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ											
Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества,мг				Витамины,мг		
	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,г р	Энерг.цен ность,ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	11,99	21,32	117,41	707,81	204,79	47,84	252,29	4,85	0,20	28,25	0,04
2	23,78	34,65	84,45	745,01	169,40	108,08	455,48	6,44	0,62	146,80	25,910
3	25,30	22,16	201,43	763,03	240,38	106,12	362,90	4,25	0,32	55,91	44,64
4	24,59	29,13	98,18	750,47	151,29	97,44	410,05	7,62	0,49	39,74	51,38
5	33,34	19,64	97,25	714,55	260,16	86,11	382,97	4,14	0,360	119,31	89,13
6	12,43	29,01	83,05	713,12	195,56	78,40	241,86	3,55	0,295	28,90	1,01
7	25,02	25,93	101,95	775,07	279,65	92,26	477,77	6,25	0,370	36,00	81,98
8	25,30	22,16	201,43	763,03	240,38	106,12	362,90	4,25	0,32	55,91	44,64
9	30,97	35,59	99,37	848,61	155,90	154,95	596,49	10,26	0,77	127,25	0,43
10	17,37	27,18	108,97	727,46	62,62	60,83	234,00	2,70	0,215	7,79	74,04
СРЕДНЕЕ	23,01	26,68	119,35	750,82	196,01	93,82	377,67	5,43	0,40	64,59	41,32

1. согласно п.9.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли