

5-11 2019 м.г.

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 12 и старше ( ПЛАНИКИ)

| Наименование блюда            | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |             |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептур      |
|-------------------------------|------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------------|-----------------|
|                               |                  | Б                    | Ж           | У            | Y            |                                |                 |
|                               |                  |                      |             |              |              |                                |                 |
| <b>день1</b>                  |                  |                      |             |              |              |                                |                 |
| <b>Обед</b>                   |                  |                      |             |              |              |                                |                 |
| Салат из белокачанной капусты | 100              | 1,16                 | 5,86        | 11,30        | 102,20       | 43                             |                 |
| Суп-лапша на курином бульоне  | 250              | 17,38                | 6,18        | 40,28        | 286,4        | 112                            |                 |
| Жаркое по- домашнему с мясом  | 250              | 7,8                  | 16,0        | 20,3         | 257,1        | 259                            |                 |
| Компот из сухофруктов         | 200              | 0,3                  | 0,1         | 23,7         | 96,0         | 349                            |                 |
| Хлеб ржаной                   | 30               | 1,5                  | 0,3         | 13,8         | 63,5         | пр                             |                 |
| Хлеб пшеничный                | 30               | 2,3                  | 0,2         | 14,6         | 69,3         | пр                             |                 |
| <b>Итого обед:</b>            | <b>860</b>       | <b>30,4</b>          | <b>28,7</b> | <b>123,9</b> | <b>874,5</b> |                                |                 |
| <b>Итого за день</b>          |                  | #####                | #####       | #####        | #####        |                                | <b>#ССЫЛКА!</b> |
| <b>день2</b>                  |                  |                      |             |              |              |                                |                 |
| <b>Обед</b>                   |                  |                      |             |              |              |                                |                 |
| Кабачковая икра               | 100              | 2,5                  | 6,5         | 11,2         | 112,0        | ПР/53                          |                 |
| Суп гороховый на м/к бульоне  | 250              | 10,1                 | 7,6         | 9,9          | 148,3        | 102                            |                 |
| Сосиска отварная с соусом     | 100              | 5,60                 | 2,60        | 10,20        | 148,00       | 362/505                        |                 |
| Каша гречневая рассыпчатая    | 180              | 5,9                  | 12,7        | 14,3         | 258,0        | 171                            |                 |
| Компот из свежемороженых ягод | 200              | 0,17                 | 0,04        | 23,1         | 93,5         | 639                            |                 |
| Хлеб ржаной                   | 20               | 1,0                  | 0,2         | 9,2          | 42,3         | пр                             |                 |
| Хлеб пшеничный                | 30               | 2,3                  | 0,2         | 14,6         | 69,3         | пр                             |                 |
| <b>Итого обед:</b>            | <b>880</b>       | <b>27,5</b>          | <b>29,9</b> | <b>92,4</b>  | <b>871,4</b> |                                |                 |
| <b>Итого за день</b>          |                  | #####                | #####       | #####        | #####        |                                | <b>#ССЫЛКА!</b> |

|  |            | день 3      |             | день 4       |              |                 |
|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|
|  |            | Обед        |             | Обед         |              |                 |
| Помидоры свежие до 15.10/Салат из моркови с яблоком      | 100        | 3,5         | 4,0         | 6,8          | 76,0         | пр/71           |
| Суп с клецками на м/к бульоне                            | 250        | 9,69        | 12,97       | 13,43        | 209,27       | 102             |
| Пюре гороховое   | 180        | 12,4        | 8,8         | 19,0         | 251,1        | 198             |
| Тефтели " мясные" с соусом красным                       | 110        | 7,8         | 7,7         | 8,1          | 132,5        | 437/505         |
| Компот из сухофруктов                                    | 200        | 0,3         | 0,1         | 23,7         | 96,0         | 349             |
| Хлеб ржаной  | 20         | 1,0         | 0,2         | 9,2          | 42,3         | пр              |
| Хлеб пшеничный   | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,6         | 69,3         | пр              |
| <b>Итого обед:</b>                                       | <b>890</b> | <b>36,9</b> | <b>33,9</b> | <b>94,7</b>  | <b>876,6</b> |                 |
| <b>Итого за день</b>                                     |            | #####       | #####       | #####        | #####        | <b>#ССЫЛКА!</b> |
| <b>день 4</b>  |            |             |             |              |              |                 |
| <b>Обед</b>  |            |             |             |              |              |                 |
| <b>Огурец свежий до 15.10 / Огурцы соленые в нарезке</b> | 100        | 1,2         | 0,2         | 5,2          | 26,3         | пр              |
| Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне               | 250        | 6,8         | 19,4        | 5,4          | 203,0        | 82              |
| Котлета из минтая Фрменная с соусом                      | 110        | 6,2         | 5,2         | 6,5          | 97,0         | 243/505         |
| Картофельное пюре/ картофель с молоком                   | 180        | 6,5         | 11,0        | 31,7         | 252,0        | 127/128         |
| Кисель   | 200        | 0,27        | 0,10        | 26,6         | 108,2        | 396             |
| Хлеб ржаной  | 30         | 1,5         | 0,3         | 13,8         | 63,5         | пр              |
| Хлеб пшеничный   | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,6         | 69,3         | пр              |
| <b>Итого обед:</b>                                       | <b>900</b> | <b>24,6</b> | <b>36,4</b> | <b>103,6</b> | <b>819,3</b> |                 |
| <b>Итого за день</b>                                     |            | #####       | #####       | #####        | #####        | <b>#ССЫЛКА!</b> |

5-11





день 9

**Обед**

|                                    |            |              |              |               |               |          |
|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Морковь туш-я с курагой            | 60         | 0,68         | 2,72         | 5,88          | 39,60         | 484      |
| Суп картофельный с рыбой           | 200        | 2,2          | 4,7          | 20,3          | 131,9         | 134      |
| Пюре гороховое                     | 150        | 10,3         | 10,3         | 25,8          | 237,0         | 198      |
| Тефтели " мясные" с соусом красным | 110        | 7,8          | 7,7          | 8,1           | 132,5         | 437/505  |
| Кисель                             | 200        | 0,27         | 0,10         | 26,6          | 108,2         | 484      |
| Хлеб ржаной                        | 20         | 1,0          | 0,2          | 9,2           | 42,3          | пр       |
| Хлеб пшеничный                     | 30         | 2,3          | 0,2          | 14,6          | 69,3          | пр       |
| <b>Итого обед:</b>                 | <b>770</b> | <b>24,51</b> | <b>25,98</b> | <b>110,30</b> | <b>760,85</b> |          |
| <b>Итого за день</b>               |            | #####        | #####        | #####         | #####         | #ССЫЛКА! |

день 10

**Обед**

|   |     |      |      |       |       |       |
|---|-----|------|------|-------|-------|-------|
| Помидоры свежие до 15.10/Салат из моркови с яблоком | 60  | 2,1  | 2,4  | 4,1   | 46,0  | пр/71 |
| Свекольник на м/к бульоне                           | 250 | 5,88 | 5,00 | 14,13 | 125   | 82    |
| Плов с мясом  | 220 | 16,8 | 18,7 | 35,1  | 374,8 | 292   |
| Компот из сухофруктов                               | 200 | 0,3  | 0,1  | 23,7  | 96,0  | 349   |
| Хлеб ржаной   | 20  | 1,0  | 0,2  | 9,2   | 42,3  | пр    |
| Хлеб пшеничный                                      | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,6  | 69,3  | пр    |

1-4