



Меню на осенне-зимний период 2021-2022 учебного года

№ п/п	прием пищи	наименование блюд	вес блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	единицы технологических нормативов	соорник рецептур
				белки	жиры	углеводы			
1	день 1	салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38,40		14
		суп крестьянский с крупой	200	1,92	4,00	6,80	70,80		118
		котлета из говядины	90	15,84	11,07	13,50	218,70		339
		рожки отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50		256
		компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00		495
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30		
		итого	730	26,64	23,96	85,88	668,7		
2	день 2	салат картофельный с зеленым горошком	60	1,50	3,78	4,98	60,00		42
		суп свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,60		98
		рыба припущенная в молоке	100	13,80	1,20	3,00	78,00		297
		порре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00		377
		Чай	200	0,30	0,10	9,50	40,00		459
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30		
		яболки	100	0,40	0,40	9,80	44,00		82
итого	840,00	24,22	15,50	59,09	473,90				
3	день 3	салат из свежей помидоров	60	0,60	3,72	2,16	44,40		17
		рассольник Ленинградский	200	2,10	4,08	10,60	87,60		100
		тефтели из говядины	90	12,47	8,36	5,91	149,14		348
		капуста тушеная	150	3,00	5,10	11,40	103,50		380
		Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00		495

	хлеб высший сорт		30	2,31	0,24	14,85	72,30	
	итого		730,00	21,08	21,60	65,02	639,74	
4	день 4							
	салат витаминный		60	0,72	3,06	3,30	43,80	2
	суп картофельный с бобовыми		200	2,08	2,64	6,10	56,60	113
	туляш из говядины		90	18,00	17,55	2,97	232,20	377
	греча рассыпчатая		150	8,50	6,36	37,70	242,16	202
	чай		200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	хлеб высший сорт		30	2,31	0,24	14,85	72,30	
	мандарин		100	0,80	0,20	7,50	38,00	82
	итого		830,00	32,71	30,15	81,92	725,06	
5	день 5							
	салат из свежих огурцов		60	0,42	3,60	1,08	38,40	14
	уха рыбацкая		200	5,86	1,84	6,66	66,60	120
	коллеты "Пермские"		90	14,40	13,95	10,80	227,70	341
	вермишель отварная		150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	компот из сухофруктов		200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
	хлеб высший сорт		30	2,31	0,24	14,85	72,30	
	итого		730,00	29,14	24,68	83,04	673,50	
6	день 6							
	салат из капусты белокочанной		60	0,87	3,60	5,40	56,40	1
	суп с макаронными изделиями		200	2,32	3,32	9,76	78,20	129
	жаркое по домашнему		200	18,80	14,30	25,80	307,00	328
	компот из сухофруктов		200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
	хлеб высший сорт		30	2,31	0,24	14,85	72,30	
	итого		690,00	24,90	21,56	75,91	597,90	
7	день 7							
	салат из свежих помидор с перцем		60	0,60	3,66	2,58	45,60	20
	борщ с капустой и картофелем		200	1,48	3,54	5,56	60,00	95
	шницель рыбный		90	13,20	1,20	6,36	88,80	310
	пюре картофельное		150	4,05	6,00	8,70	105,00	377
	компот из сухофруктов		200	0,33	0,00	-22,66	91,98	494
	хлеб высший сорт		30	2,31	0,24	14,85	72,30	

	итого		730,00	21,97	14,64	60,71	463,68	
8 день	венегрет овощной		60	0,96	3,72	3,96	52,80	47
	Суп		200	2,08	2,64	6,10	56,60	113
	тефтели "ежики" из говядины с рисом		90	9,45	7,31	10,91	147,38	350
	каша ячневая рассыпчатая		150	4,62	4,76	30,00	181,30	208
	компот из сухофруктов		200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
	хлеб высший сорт		30	2,31	0,24	14,85	72,30	
	итого		730,00	20,02	18,77	85,92	594,38	
9 день	салат из свеклы с чесноком		60	0,84	3,66	4,50	54,60	34
	суп рассольник Ленинградский		200	2,10	4,08	10,60	87,60	100
	запеканка картофельная с мясом		200	22,80	15,70	17,00	300,00	334
	чай		200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	хлеб высший сорт		30	2,31	0,24	14,85	72,30	
	итого		690	28,25	23,78	56,25	552,50	
10 день	салат из картофельный с зеленым горошком		60	1,50	3,78	4,98	60,00	42
	суп с бобовыми		200	2,08	2,64	6,10	56,60	113
	рулет из рыбы		90	10,87	3,39	10,18	114,92	305
	шоре картофельное		150	4,05	6,00	8,70	105,00	377
	компот из кураги		200	0,33	0,00	22,66	91,98	494
	хлеб высший сорт		30	2,31	0,24	14,85	72,30	
	хлеб "Дарнинский"		30	1,98	0,30	12,30	61,80	
	мандарин		100	0,80	0,20	7,50	38,00	82
	итого		860,00	23,92	16,55	87,27	600,60	