

МЕНЮ
15-ДНЕВНОЕ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ

НА 2023г.

1 день понедельник

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром	15/18	4,43	7,07	6,88	115,97
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150/5	3,08	8,20	32,39	223,45
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			7,71	15,27	54,27	397,42

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
40	Салат витаминный (кв. капуста, морковь, зелень)	60	1,20	3,30	11,70	49,20
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	6,20	5,60	22,30	167,00
498	Котлета из птицы с соусом	60/30	9,66	9,06	9,06	157,20
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	36,40	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4,50	4,30	12,50	90,00
Итого:			27,81	29,47	126,11	815,90
Всего:			32,24	36,54	132,99	931,87

2 день вторник

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
337	Яйцо отварное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00
302	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150/5	5,95	9,43	32,60	246,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			12,60	14,55	57,15	414,40

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,54	0,09	2,40	23,40
132	Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью	250/10/1	3,26	6,00	20,46	151,00
462	Тефтели с соусом	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40
332	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,25	6,15	35,25	351,00
699	Напиток ягодный	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Фрукт свежий	не менее 100	0,30	0,00	8,60	40,00
Итого:			23,02	25,87	115,38	935,80
Всего:			23,22	25,87	130,38	993,80

3 день среда

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
6	Бутерброд с колбасой	15/18	3,49	5,85	6,13	103,71
304	Каша молочная "Боярская" со сливочным маслом	150/5	3,28	8,20	48,99	289,05
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого:			7,07	14,05	70,32	452,76

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
41, Делиплюс	Салат из моркови с сахаром	60	1,30	3,10	9,10	42,00
135	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250/10/1	1,70	4,50	13,20	105,30
437	Гуляш	40/60	13,90	6,50	4,00	132,00
332	Макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4,50	4,30	12,50	90,00
Итого:			29,35	25,01	101,30	712,80
Всего:			32,63	33,21	150,29	1001,85

4 день четверг

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром	15/18	4,43	7,07	6,88	115,97
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150/5	3,08	8,20	32,39	223,45
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			7,71	15,27	54,27	397,42

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
40	Салат витаминный (кв. капуста, морковь, зелень)	60	1,20	3,30	11,70	49,20
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	6,20	5,60	22,30	167,00
384	Рыба тушеная в томате с овощами	60/40	10,60	5,10	5,60	112,00
520	Картофельное пюре	150	5,80	5,20	28,40	186,00
699	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4,50	4,30	12,50	90,00
Итого:			30,90	23,96	117,95	765,20
Всего:			38,61	39,23	172,22	1162,62

5 день пятница

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
6	Бутерброд с колбасой	15/18	3,49	5,85	6,13	103,71
302	Каша молочная манная со сливочным маслом	150/5	4,92	8,41	31,16	227,55
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого:			8,71	14,26	52,49	391,26

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Свежий огурец и свежий помидор	30/30	0,54	0,09	2,40	11,70
110	Борщ со сметаной и зеленью	250/10/1	2,26	6,70	13,46	122,00
488	Цыплята, тушенные в соусе с овощами	60/30	10,20	6,78	2,76	112,80
297	Макаронны отварные	150	5,80	5,20	28,40	186,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Фрукт свежий	не менее 100	0,30	0,00	8,60	40,00
Итого:			21,80	19,23	82,87	595,50
Всего:			30,51	33,49	135,36	986,76

6 день понедельник

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
302	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150/5	5,95	9,43	32,60	246,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			7,50	9,95	56,85	351,40

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
40	Салат витаминный (кв. капуста, морковь, зелень)	60	1,20	3,30	11,70	49,20
140	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	2,90	2,50	21,00	120,00
451	Котлета рубленая мясная с соусом	60/30	9,54	8,64	9,60	156,60
332	Макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	36,40	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4,50	4,30	12,50	90,00
Итого:			26,49	25,35	138,70	825,30
Всего:			33,99	35,30	195,55	1176,70

7 день вторник

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
6	Бутерброд с колбасой	15/18	3,49	5,85	6,13	103,71
302	Каша молочная манная со сливочным маслом	150/5	4,92	8,41	31,16	227,55
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого:			8,71	14,26	52,49	391,26

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
41, Делиплюс	Салат из моркови с сахаром	60	1,30	3,10	9,10	70,00
135	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250/10/1	1,70	4,50	13,20	105,30
462	Тефтели с соусом	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40
332	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,25	6,15	35,25	351,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4,50	4,30	12,50	90,00
Итого:			26,52	31,68	108,52	948,70
Всего:			31,44	40,09	139,68	1176,25

8 день среда

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд с джемом	18/5/20	1,70	3,10	21,00	118,00
302	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	150/5	5,74	10,66	27,06	235,75
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			7,64	13,76	63,06	411,75

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Свежий огурец и свежий помидор	30/30	0,54	0,09	2,40	11,70
132	Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью	250/10/1	3,26	6,00	20,46	151,00
443	Плов из свинины	40/150	20,52	11,21	35,91	332,50
631	Компот из свежих яблок	200	0,60	0,00	46,60	182,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Фрукт свежий	не менее 100	0,30	0,00	8,60	40,00
Итого:			27,72	17,76	126,22	782,20
Всего:			35,36	31,52	189,28	1193,95

9 день четверг

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
6	Бутерброд с колбасой	15/18	3,49	5,85	6,13	103,71
304	Каша молочная "Боярская" со сливочным маслом	150/5	3,28	8,20	48,99	289,05
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого:			7,07	14,05	70,32	452,76

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
43	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,40	5,10	8,90	52,80
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	2,50	3,00	18,30	113,00
436	Жаркое по-домашнему	50/150	15,58	8,58	18,90	218,75
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4,50	4,30	12,50	90,00
Итого:			26,68	21,44	85,85	597,55
Всего:			33,75	35,49	156,17	1050,31

10 день пятница

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с маслом сливочным	10/18	1,36	8,82	9,31	124,40
362	Запеканка из творога со сметаной	70/10	10,72	8,72	16,56	189,60
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			12,28	17,54	40,87	372,00

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Икра свекольная	60	0,54	0,09	2,40	11,70
124	Щи из свежей капусты со сметаной с зеленью	250/10/1	2,26	5,80	10,36	104,00
505	Биточки куриные с соусом	60/30	12,65	6,24	4,02	123,00
332	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
631	Компот из свежих яблок	200	0,60	0,00	46,60	182,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Фрукт свежий	не менее 100	0,30	0,00	8,60	40,00
Итого:			24,10	18,74	119,48	746,20
Всего:			36,38	36,28	160,35	1118,20

11 день понедельник

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
302	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150/5	5,95	9,43	32,60	246,00
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			7,50	9,95	56,85	351,40

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
40	Салат витаминный (кв. капуста, морковь, зелень)	60	1,20	3,30	11,70	49,20
140	Суп картофельный с вермишелем и зеленью	250/1	2,90	2,50	21,00	120,00
498	Котлета из птицы с соусом	60/30	9,66	9,06	9,06	157,20
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
699	Напиток ягодный	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4,50	4,30	12,50	90,00
Итого:			24,01	26,37	113,61	740,90
Всего:			24,21	26,37	128,61	798,90

12 день вторник

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром	15/18	4,43	7,07	6,88	115,97
302	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	150/5	5,74	10,66	27,06	235,75
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			10,37	17,73	48,94	409,72

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Свежий помидор	60	0,55	0,10	2,60	15,00
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	2,50	3,00	18,30	113,00
437	Гуляш	40/60	13,90	6,50	4,00	132,00
332	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,25	6,15	35,25	351,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4,50	4,30	12,50	90,00
Итого:			29,40	20,51	99,90	824,00
Всего:			39,77	38,24	148,84	1233,72

13 день СРЕДА

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд с джемом	18/5/20	1,70	3,10	21,00	118,00
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150/5	5,95	9,43	32,60	246,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			7,85	12,53	68,60	422,00

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,54	0,09	2,40	23,40
124	Щи из свежей капусты со сметаной с зеленью	250/10/1	2,26	5,80	10,36	104,00
384	Рыба тушеная в томате с овощами	60/40	10,60	5,10	5,60	112,00
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
631	Компот из свежих яблок	200	0,60	0,00	46,60	182,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Фрукт свежий	не менее 100	0,30	0,00	8,60	40,00
Итого:			19,95	18,20	107,71	689,90
Всего:			27,80	30,73	176,31	1111,90

14 день четверг

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
6	Бутерброд с колбасой	15/18	3,49	5,85	6,13	103,71
305	Каша "Янтарная"	150/5	7,58	16,20	39,77	340,30
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого:			11,37	22,05	61,10	504,01

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
40	Салат витаминный (редис, огурец, зелень)	60	1,20	3,30	11,70	49,20
135	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250/10/1	1,70	4,50	13,20	105,30
452	Биточки мясные с соусом	60/30	7,20	6,36	5,82	112,50
332	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4,50	4,30	12,50	90,00
Итого:			22,55	25,07	105,72	700,50
Всего:			33,92	47,12	166,82	1204,51

15 день пятница

Завтрак

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40
302	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150/5	5,95	9,43	32,60	246,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			7,50	9,95	56,85	351,40

обед

№ сбор/рец	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,40	7,50
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/1	2,90	2,50	21,00	120,00
433	Мясо тушёное	40/50	12,24	4,72	3,12	105,60
511	Рис отварной	150	2,40	4,00	24,50	219,00
631	Компот из свежих яблок	200	0,60	0,00	46,60	182,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Фрукт свежий	не менее 100	0,30	0,00	8,60	40,00
Итого:			21,34	11,73	117,47	739,10
Всего:			28,84	21,68	174,32	1090,50