

МЕНЮ

СанПин 2.3/2.4.3590-20

№	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ, мг	B1,мг	C,мг

1 день

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0,00	4,39	4,39	19,16	131,26	26,54	29,14	70,66	1,7	0	201,8	1,95	0,18	4,52
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,36	244,94	30,57	17,83	113	1,2	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,48	7,29	40,22	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Соус красный	30	0,43	0,00	0,68	0,30	2,74	18,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			21,32	9,70	22,92	3,04	86,59	634,34	52,09	36,87	192,72	2,90	12,60	22,08	2,26	0,44	0,06
Итого за день			21,32	9,70	22,92	3,04	86,59	634,34	52,09	36,87	192,72	2,90	12,60	22,08	2,26	0,44	0,06

2 день

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	15,01	104,89	20,79	20,72	58,5	0,8	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
59/8	Сосиски отварные	100	8,42	8,42	13,57	0,00	0,72	158,70	18	10,13	87,57	1,3	0	0	0,45	0,01	0
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	35,69	30,46	87,18	1,1	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0	0	0	23,31	88,91	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			16,51	8,97	17,84	1,11	77,64	529,30	62,73	52,34	214,25	3,5	18,75	25,3	0,97	0,18	5,45
Итого за день			16,51	8,97	17,84	1,11	77,64	529,30	62,73	52,34	214,25	3,5	18,75	25,3	0,97	0,18	5,45

3 день

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,91	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,7	0,99	0,08	4,9
-	Кура отварная порц.	90	21,25	22,61	20,11	0,00	0,00	265,99	17,49	19,45	178,29	1,73	52,16	89,42	0,62	0,06	0,15
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	51,02	262,33	10,17	33,46	99,74	0,7	20	22,5	0,33	0,05	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	0,02
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			33,52	22,65	27,01	3,35	116,04	835,07	55,41	84,15	366,4	4,5	72,16	371	2,55	0,25	5,07
Итого за день			33,52	22,65	27,01	3,35	116,04	835,07	55,41	84,15	366,4	4,5	72,16	371	2,55	0,25	5,07

4 день

Обед

2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	10,17	82,02	32,02	16,89	37,72	0,7	3,6	168,4	1,92	0,04	8,64
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,1	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	23,84	142,23	10,68	69,98	103,42	2,4	15	17,61	0,33	0,13	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Соус красный	30	0,43	0,00	0,68	0,30	2,74	18,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			25,7	12,27	20,58	7,78	99,83	667,34	118,7	132,8	321,37	5,9	59,5	355,8	4,88	0,3	9,26
Итого за день			25,7	12,27	20,58	7,78	99,83	667,34	118,7	132,8	321,37	5,9	59,5	355,8	4,88	0,3	9,26

5 день

Обед

158/2 010	Суп из разных овощей ЖД	200	1,61	0,00	3,70	4,21	7,60	68,04	13,19	7,02	15,75	0,2	0	163,5	1,84	0,01	0,01
259	Жаркое по-домашнему свинина	200	14,74	12,91	32,91	7,33	20,82	436,95	19,94	46,09	196,42	2,5	0	24,01	3,59	0,45	10,8
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			21,1	12,91	37,23	12,16	69,79	692,76	44,06	65,42	252,67	3,7	0	187,8	5,79	0,51	11,6
Итого за день			21,1	12,91	37,23	12,16	69,79	692,76	44,06	65,42	252,67	3,7	0	187,8	5,79	0,51	11,6

6 день

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	13,41	89,07	57,76	20,92	70,49	0,6	16	179,5	0,14	0,08	4,85
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,1	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	51,02	262,33	10,17	33,46	99,74	0,7	20	22,5	0,33	0,05	0
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,3	0	0	0,4	0,03	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			28,07	13,33	19,23	3,31	131,13	807,60	121,2	85,3	344,66	3,8	76,9	255,2	2,41	0,27	5,93
Итого за день			28,07	13,33	19,23	3,31	131,13	807,60	121,2	85,3	344,66	3,8	76,9	255,2	2,41	0,27	5,93

7 день

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	19,16	131,26	26,54	29,14	70,66	1,7	0	201,8	1,95	0,18	4,52
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,36	244,94	30,57	17,83	113	1,2	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	23,84	142,23	10,68	69,98	103,42	2,4	15	17,61	0,33	0,13	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Соус красный	30	0,43	0,00	0,68	0,30	2,74	18,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			25,41	9,7	28,18	7,96	95,48	723,89	76,83	128,7	326,58	6,3	18,6	224,6	3,74	0,69	4,58
Итого за день			25,41	9,7	28,18	7,96	95,48	723,89	76,83	128,7	326,58	6,3	18,6	224,6	3,74	0,69	4,58

8 день

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	15,01	104,89	20,79	20,72	58,5	0,8	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
59/8	Сосиски отварные	100	8,42	8,42	13,57	0,00	0,72	158,70	18	10,13	87,57	1,3	0	0	0,45	0,01	0
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,48	7,29	40,22	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Соус красный	30	0,43	0,00	0,68	0,30	2,74	18,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'			21,77	8,55	22,23	5,95	107,3	702,80	91,35	69,84	252,95	4,5	12,6	382,5	4,66	0,21	6,08
Итого за день			21,77	8,55	22,23	5,95	107,3	702,80	91,35	69,84	252,95	4,5	12,6	382,5	4,66	0,21	6,08

9 день

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	18,88	101,91	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,7	0,99	0,08	4,9
-	Кура отварная порц.	90	21,25	22,61	20,11	0,00	0,00	265,99	17,49	19,45	178,29	1,73	52,16	89,42	0,62	0,06	0,15
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	35,69	30,46	87,18	1,1	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	0,02
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			31,79	23,16	26,44	3,17	87,09	705,32	80,93	81,15	353,84	4,9	70,91	373,5	2,39	0,32	10,5
Итого за день			31,79	23,16	26,44	3,17	87,09	705,32	80,93	81,15	353,84	4,9	70,91	373,5	2,39	0,32	10,5

10 день

Обед

158/2 010	Суп из разных овощей ЖД	200	1,61	0,00	3,70	4,21	7,60	68,04	13,19	7,02	15,75	0,2	0	163,5	1,84	0,01	0,01
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,1	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	51,02	262,33	10,17	33,46	99,74	0,7	20	22,5	0,33	0,05	0
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0	0	0	23,31	88,91	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			24,78	12,18	19,73	6,96	121,83	756,21	68,36	66,46	268,56	3,1	60,9	239,1	3,7	0,17	0,31
Итого за день			24,78	12,18	19,73	6,96	121,83	756,21	68,36	66,46	268,56	3,1	60,9	239,1	3,7	0,17	0,31

11 день

Обед

2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	10,17	82,02	32,02	16,89	37,72	0,7	3,6	168,4	1,92	0,04	8,64
-	Рагу из мяса кур	200	19,76	0,03	21,81	0,66	21,33	358,32	12,48	7,29	40,22	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			26,21	0,13	26,63	5,45	72,87	628,10	55,43	36,49	118,44	2,5	12,6	185,7	3,08	0,15	9,42
Итого за день			26,21	0,13	26,63	5,45	72,87	628,10	55,43	36,49	118,44	2,5	12,6	185,7	3,08	0,15	9,42

12 день

Обед

22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	12,64	84,93	10,76	6,34	22,16	0,4	16	178	0,32	0,03	0,42
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	38,33	359,34	23,41	35,26	166,19	1,7	32,2	338,2	1,78	0,06	1,11
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			25,02	15,1	18,56	3,02	92,34	632,03	45,1	53,91	228,85	3,2	48,2	516,6	2,46	0,14	2,31
Итого за день			25,02	15,1	18,56	3,02	92,34	632,03	45,1	53,91	228,85	3,2	48,2	516,6	2,46	0,14	2,31