

Меню

на 18 Марта 2024 г.

Завтрак

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
таб.24/1996 Зелёный горошек Зеленый горошек	60	2.3	0.2	4.9	30.2	0.0	0.1	7.5	0.4	15.0	15.8	46.5	0.7
138/2022 Макаронны отварные с сыром Макаронны, сыр, масло сливочное	165	9.7	10.2	33.9	203.2	78.2	0.1	0.1	0.6	80.4	14.5	139.0	1.0
Кондитерские изделия	1шт	4.1	4.5	27.9	165.0	26.0	0.0	0.0	0.0	16.4	6.0	34.8	0.4
Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	9.9	26.1	0.3
376/2011 Чай с сахаром Сахар, чай, вода	200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1

Итого:

19.0	15.2	90.6	531.9	104.2	0.2	7.9	1.3	232.3	357.8	268.5	4.5
------	------	------	-------	-------	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-----

Обед

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
101/2021 Рассольник домашний	230/20	4.9	5.0	9.3	135.2	0.0	0.1	8.3	1.0	22.8	22.8	54.8	0.9

	Картофель, капуста белокачанная, лук репка, масло р., огурцы мар, морковь, соль													
375/2021	Плов из птицы (без кости) Мясо кур, крупа рис, лук реп, масло р., морковь, соль, том. пас	180	12.3	9.2	21.8	386.4	17.5	0.1	5.4	4.7	41.7	48.6	157.8	1.8
495/2021	Компот из сухофруктов Вода, сухофрукты, сахар, лимонная кислота.	200	0.6	0.1	20.1	132.8	0.0	0.0	0.2	0.0	84.0	14.4	19.2	0.7
	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
Итого:			21.2	15.0	85.1	792.4	17.5	0.3	13.9	6.1	162.3	100.8	295.4	45.2

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

Меню

на 19 Марта 2024 г.

Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества			
		Бе лки , г	Жи ры, г	Угл ево ды, г	Калор ийност ь, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
26/2021		Свекла отварная с маслом растительным											
	60	0.8	3.7	4.6	54.6	0.0	0.0	4.6	0.1	20.4	12.0	23.4	0.8
210/2011		Омлет натуральный											
	120	11.1	19.9	2.1	231.7	0.0	0.1	0.2	0.2	82.5	12.9	180.6	2.1
		Кондитерское изделие											
	1шт	0.7	0.1	56.0	231.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		Хлеб пшеничный											
	30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	9.9	26.1	0.3
491/2021		Напиток из ягод											
	200	1.0	0.2	25.7	141.2	0.0	0.2	4.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8
		Итого:											
		16.1	24.1	102.9	752.0	0.0	0.3	8.8	0.6	123.8	42.8	244.1	16.0

Обед

Пищевая ценность	Витамины	Мин. вещества
------------------	----------	---------------

	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста св., картофель, лук репка, морковь, масло р., соль, томат паста,	230/20	3.5	6.7	8.7	139.8	0.0	0.1	18.5	0.8	34.0	22.2	47.4	0.8
255/2011	Печень по-строгановски Печень куриная, масло р., соль, лук репка, сметана, мука, масло сливочное	90	11.9	10.1	3.2	166.5	203.	0.2	7.6	5.7	29.9	15.7	215.4	4.5
312/2011	Картофельное пюре Картофель, масло сл., молоко, соль	100	4.9	6.4	27.2	133.8	0.0	0.2	13.0	0.9	44.5	30.6	72.0	1.3
377/2011	Чай с сахаром и лимоном Вода, чай заварка, сахар, лимон.	200/10	0.1	0.0	14.4	58.6	0.0	0.0	2.7	0.0	13.4	2.3	4.2	0.3
	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9

Итого:

23.8	23.9	87.3	636.7	5203.	0.5	41.7	7.8	135.6	85.7	402.	68.8
------	------	------	-------	-------	-----	------	-----	-------	------	------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

Меню

на 20 Марта 2024 г.

Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
213/2021 Каша гречневая вязкая с маслом Крупа гречка, молоко, соль, масло сливочное, сахар	170	6.6	9.4	29.8	267.9	31.7	0.2	0.5	1.8	95.9	92.1	184.6	2.8
63/2021 Бутерброд с сыром Хлеб, сыр	45	6.9	9.0	10.0	149.0	62.0	0.0	0.1	0.0	206.0	14.0	135.0	0.4
Кондитерское изделие	1шт	4.1	4.5	27.9	165.0	26.0	0.0	0.0	0.0	16.4	6.0	34.8	0.4
376/2011 Чай с сахаром Сахар, чай, вода	200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1

Итого:

18.1	22.9	77.1	621.9	119.7	0.2	0.9	1.8	331.9	123.8	376.5	5.7
------	------	------	-------	-------	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-----

Обед

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
102/2011 Суп картофельный с горохом Картофель, крупа горох, лук репка, масло р., морковь, соль	230	5.0	4.8	15.2	136.4	0.0	0.2	5.4	1.1	39.3	32.7	81.1	1.9

373/2021	Котлета "Нежная" с соусом панировочные, яйцо куриное, вода, масло р., чеснок, соль.	90	16.7	11.2	5.7	190.8	76.5	0.1	0.6	0.0	193.5	33.3	207.0	1.4
202/2011	Макаронны отварные Макаронные изделия, масло сл., соль	100	3.4	5.0	19.0	134.6	0.0	0.0	0.0	0.5	8.0	5.0	23.0	0.5
496/2021	Напиток из плодов шиповника Вода, шиповник, сахар.	200	0.7	0.1	15.4	107.3	0.0	0.0	0.0	0.2	21.3	3.4	3.4	0.6
	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
Итого:			29.2	21.8	89.2	707.1	76.5	0.4	6.0	2.2	275.9	89.4	378.1	16.2

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

269/2011	Капуста, картофель, лук репка, масло р., морковь, сахар, свекла, соль, томатная паста Биточки особые с соусом Свинина, мясо куриное, соль, хлеб пш, масло раст, сух пан, соус том.	90	18.0	1.2	9.6	227.8	13.6	0.1	0.5	0.1	15.5	21.3	05.8	1.6
171/2011	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая, масло сл, соль	100	5.7	4.1	25.8	162.5	0.0	0.1	0.0	1.7	9.9	90.6	136.0	3.0
376/2011	Чай с сахаром Сахар, чай, вода	200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1
	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
Итого:			34.3	20.1	100.9	700.9	13.6	0.4	11.0	2.8	87.2	164.7	380.5	9.8

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./

Меню

на 22 Марта 2024 г.

Завтрак

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества			
	Бе лки , г	Жи ры, г	Угл ево ды, г	Калор ийност ь, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
70/2011	Огурцы солёные порционно											
60	0.2	0.0	0.5	3.0	0.0	0.0	1.1	0.0	6.9	4.2	7.2	0.2
279/2011	Тефтели с соусом Мясо птицы, лук, масло раст, мука, соль, крупа рис, соус смет с том.											
90	9.5	11.5	8.7	182.5	29.6	0.1	0.6	2.5	39.8	13.5	61.4	0.9
305/2011	Рис припущенный Крупа рисовая, масло сл., соль											
100	2.4	3.6	24.9	140.1	18.0	0.0	0.0	0.5	1.8	12.7	41.0	0.4
	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный											
30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	9.9	26.1	0.3
376/2011	Чай с сахаром Сахар, чай, вода											
200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1

Итого:

15.1	15.5	58.1	459.1	47.6	0.1	1.9	3.3	68.9	52.0	157.8	3.8
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	------	------	-------	-----

Обед

Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества			
------------------	--	--	--	----------	--	--	--	---------------	--	--	--

	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
111/2011	Суп с макаронными изделиями и курицей Куры, лук репка, макаронные изделия, масло р., морковь, соль, томатная паста	250	6.8	9.4	11.9	167.0	0.0	0.1	0.6	0.5	11.0	12.5	66.2	1.5
168/2022	Сосиска отварная Капуста тушеная /	1шт	13.8	8.0	9.0	165.0	0.0	0.2	0.5	0.0	16.6	0.0	98.2	2.3
321/2011	Картофельное пюре р, морковь, мука, сахар, соль, томатная паста, картофель, молоко сухое, вода	50/50	3.7	5.2	24.6	117.9	0.0	0.0	21.6	0.7	75.8	28.6	59.5	2.3
491/2021	Напиток из ягод	200	1.0	0.2	25.7	141.2	0.0	0.2	4.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8
	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
Итого:			28.7	23.5	105.1	729.1	0.1	0.6	26.7	1.6	131.2	64.1	301.5	10.8

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог _____ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством _____ / _____ /

Калькулятор _____ /Кирюхина А.В./