

МЕНЮ БЛЮД  
на 17 марта 2021 г.

№ п/п	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал	№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Описание	Количество порций	Вес одной порции, кг	Стоимость порции	Сумма
<b>Горячий завтрак (начальные классы)</b>											
1	11,000	5,000	30,000	210,000	495	Вареники с творогом 1/100 <i>Основная</i>		41,00	0,100	32,22	1 321,11
2	0,760		7,595	36,100	612	Мандарины 1/95 <i>Основная</i>		41,00	0,095	16,90	693,00
3	1,480	1,600	17,335	86,266	630	Чай с молоком 1/200 <i>Основная</i>		41,00	0,200	2,55	104,54
Итого на Горячий завтрак (начальные классы)	13,240	6,600	55,031	332,366							2 118,55
<b>Завтрак</b>											
1	2,310	0,900	14,940	78,600		Батон 1/30 <i>Основная</i>		39,00	0,030	1,05	41,00
2	3,004	3,230	22,752	127,880	693	Какао с молоком 1/180 <i>Основная</i>		7,00	0,180	6,45	45,12
3	3,766	3,900	25,778	148,720	693	Какао с молоком 1/200 <i>Основная</i>		39,00	0,200	7,37	287,27
4	8,536	7,234	32,213	220,120	311	Каша манная молочная жидкая (молоко 106) 1/200/10 <i>Основная</i>		46,00	0,210	7,69	353,73
5	2,260	0,270	14,910	67,800		Хлеб пшеничный 1/30 <i>Основная</i>		46,00	0,030	1,29	59,34
6	5,080	4,600	0,250	62,800		Яйцо варенное 1/4 <i>Основная</i>		46,00	0,040	7,50	344,99
Итого на Завтрак	22,976	20,134	110,871	705,920							1 131,43
<b>Завтрак 2</b>											
1	1,285	3,760	20,560	116,350	2	Бутерброд с повидлом 1/40 <i>Основная</i>		88,00	0,040	3,73	328,56
2	0,900		24,680	100,800		Сок Персиковый 1/180 <i>Основная</i>		7,00	0,180	5,74	40,20
3	1,000		27,400	112,000		Сок персиковый 1/200 <i>Основная</i>		81,00	0,200	5,20	502,23
4	1,140	0,135	7,455	33,900		Хлеб пшеничный 1/15 <i>Основная</i>		88,00	0,015	0,65	56,77
Итого на Завтрак 2	4,325	3,895	60,075	363,050							927,76
<b>Обед</b>											
1	16,067	16,615	10,192	241,460	441	Говядина (филей), тушеная с черносливом 1/50/50 <i>Основная</i>		90,00	0,100	37,06	3 336,52
2	1,440		47,034	187,470	639	Компот из смеси сухофруктов 1/180 <i>Основная</i>		7,00	0,180	2,28	15,93
3	1,800		52,280	208,300	639	Компот из смеси сухофруктов 1/200 <i>Основная</i>		83,00	0,200	2,46	205,75
4	2,115	3,910	13,150	99,700	224	Рагу из овощей 1/130 <i>Основная</i>		7,00	0,130	6,35	44,47
5	3,235	8,901	17,547	163,692	224 сб. 2004г	Рагу из овощей 1/180 <i>Основная</i>		83,00	0,180	8,72	723,76
6	0,795		4,823	21,730	611	Свекла отварная 1/50 <i>Основная</i>		90,00	0,050	1,74	157,03
7						Соль 1/9 <i>Основная</i>		90,00	0,009	0,09	7,96
8	6,620	7,867	16,745	169,120	138	Суп картофельный геркулесовый с тушенкой 1/250/25 <i>Основная</i>		90,00	0,275	13,40	1 206,14
9	3,306	0,600	18,248	114,000		Хлеб ржаной 1/60 <i>Основная</i>		7,00	0,060	0,81	5,70
10	3,857	0,700	22,456	133,000		Хлеб ржаной 1/70 <i>Основная</i>		63,00	0,070	2,10	174,30
Итого на Обед	39,036	38,593	203,455	1 338,472							5 876,56
<b>Полдник</b>											
1	9,827	5,248	39,019	242,280	786	Булочка Творожная 1/75 <i>Основная</i>		65,00	0,075	8,93	580,61
2		10,800	7,380	153,000	696	Ряженка 1/180 <i>Основная</i>		7,00	0,180	7,81	54,70
3		12,000	6,200	170,000	598	Ряженка 1/200 <i>Основная</i>		58,00	0,200	10,71	621,30
Итого на Полдник	9,827	28,048	54,599	565,280							1 256,61
<b>Ужин</b>											
1	26,788	18,138	8,183	155,425	309	Горбуша б/г. тушеная в томате с овощами 1/50/50 <i>Основная</i>		48,00	0,100	33,23	1 595,04
2	0,847	4,033	5,464	57,900	78	Икра морковная 1/50 <i>Основная</i>		48,00	0,050	2,80	134,40
3	3,810	4,080	24,405	151,700	332	Макаронные изделия отварные 1/105 <i>Основная</i>		7,00	0,105	3,07	21,51
4	6,606	9,436	43,883	291,570	332	Макаронные изделия отварные с маслом растит. 1/180 <i>Основная</i>		41,00	0,073	3,45	141,47
5	3,800	0,450	24,850	113,000		Хлеб пшеничный 1/50 <i>Основная</i>		7,00	0,050	2,15	15,05
6	6,640	0,810	44,730	203,400		Хлеб пшеничный 1/90 <i>Основная</i>		41,00	0,090	3,35	137,17
7	0,008		13,475	51,209	686	Чай с лимоном 1/180/13,5/6 <i>Основная</i>		7,00	0,180	1,81	12,69
8	0,080		14,986	57,286	686	Чай с лимоном 1/200/15/7 <i>Основная</i>		41,00	0,200	2,27	93,26
9	0,440		10,780	41,800		Яблоки 1/110 <i>Основная</i>		48,00	0,110	10,45	501,80
Итого на Ужин	49,419	36,950	191,778	1 123,290							2 652,19
Итого:	138,825	134,220	695,807	4 428,379							13 963,22

И.о. руководителя

Диетсестра:

И. В. Бусыгина/

Л. А. Таназеева/