

МЕНЮ БЛЮД
на 13 января 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
Горячий завтрак (начальные классы)											
1	1,285	7,700	8,680	105,400	1	Бутерброд с маслом (батон молочный) 1/25	Основная	40,00	0,025	6,14	245,50
2	5,000	2,000	35,000	180,000	725	Вареники с картофелем и луком 1/100	Основная	40,00	0,100	20,00	800,00
3					661 сб. 1983г.	Котлеты п/ф Домашние 1/75	Основная	40,00	0,075	22,88	915,00
4	0,680		8,910	41,800	912 сб. 1983г.	Мандарины 1/110	Основная	40,00	0,110	19,39	775,50
5	1,480	1,600	17,339	86,286	630	Чай с молоком 1/200	Основная	40,00	0,200	3,18	127,00
Итого на Горячий завтрак (начальные классы)	8,645	11,300	67,908	413,486							2 863,00
Завтрак											
1	2,310	0,900	14,940	78,600		Батон 1/30	Основная	7,00	0,030	1,54	10,76
2	3,650	1,500	24,900	131,000		Батон 1/50	Основная	44,00	0,050	2,56	112,24
3	1,270	7,365	7,545	100,000	1	Бутерброд с маслом 1/25	Основная	7,00	0,025	3,93	27,48
4	7,377	6,537	29,125	205,490	311	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром 1/155	Основная	7,00	0,155	7,50	52,47
5	9,849	9,441	41,171	289,440	311	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром 1/210	Основная	44,00	0,210	10,46	460,43
6	1,880	1,584	20,079	99,080	692	Кофейный напиток 1/180	Основная	7,00	0,067	3,87	27,06
7	2,000	1,744	22,310	109,580	692	Кофейный напиток 1/200	Основная	44,00	0,200	3,69	162,25
8	0,065	3,625	0,045	33,050		Масло сливочное 1/5	Основная	44,00	0,005	1,87	82,30
Итого на Завтрак	26,591	32,718	160,115	1 046,220							934,99
Завтрак 2											
1	1,285	3,760	20,560	116,350	2	Бутерброд с повидлом 1/40	Основная	84,00	0,040	4,48	376,04
2			28,964	108,000	705	Напиток из плодов шиповника 1/180	Основная	7,00	0,180	4,35	30,42
3			29,960	120,000	705	Напиток из плодов шиповника 1/200	Основная	77,00	0,200	3,94	303,54
Итого на Завтрак 2	1,285	3,760	77,484	344,350							710,00
Обед											
1	10,471	11,000	1,095	138,280	467 сб. 2004г.	Биточки по-белорусски (филей из говядины) 1/50	Основная	84,00	0,050	23,50	1 973,83
2	0,144		25,484	97,060	631	Компот из свежих яблок 1/180	Основная	7,00	0,180	4,81	33,65
3	0,180		27,672	108,180	631	Компот из свежих яблок 1/200	Основная	77,00	0,200	4,42	340,46
4	4,289	8,059	26,788	215,790	520	Пюре картофельное ((масло растит.) 1/200	Основная	77,00	0,200	6,78	521,95
5	2,866	5,279	20,998	150,950	520	Пюре картофельное (масло растит.) 1/150	Основная	7,00	0,100	5,04	35,26
6	0,795		4,823	21,730	5м	Свекла отварная 1/50	Основная	84,00	0,050	1,33	111,66
7						Соль 1/9	Основная	84,00	0,009	0,09	7,43
8	0,499	3,022	3,651	40,950	587	Соус томатный 1/50	Основная	84,00	0,050	1,09	91,76
9	7,957	6,805	18,133	167,230	112	Суп картофельный с мясными фрикадельками (филей из говядины) 1/250/25	Основная	84,00	0,275	17,42	1 483,22
10	3,306	0,600	19,248	114,000		Хлеб ржаной 1/80	Основная	7,00	0,060	1,80	12,60
11	3,857	0,700	22,456	133,000		Хлеб ржаной 1/70	Основная	77,00	0,070	2,17	187,40
Итого на Обед	34,341	35,495	172,548	1 185,150							4 759,08
Полдник											
1	6,915	15,291	29,622	283,471	1099 сб. 1983г.	Ватрушка Венгерская 1/75	Основная	65,00	0,075	10,84	704,53
2	9,000	2,700	15,300	223,200		Йогурт 1/180	Основная	7,00	0,180	10,50	73,47
3	10,000	3,000	17,000	248,000		Йогурт 1/200	Основная	58,00	0,200	13,73	796,53
Итого на Полдник	25,915	20,991	62,122	754,671							1 574,53
Ужин											
1	26,788	18,138	6,193	155,425	309	Горбуша б/г, тушеная в томате с овощами 1/50/50	Основная	51,00	0,100	27,76	1 418,88
2	0,400		9,500	57,000	912	Груши 1/100	Основная	51,00	0,100	18,12	924,00
3	5,601	7,939	36,978	245,770	332	Макаронные изделия отварные 1/150	Основная	7,00	0,150	5,58	39,09
4	6,808	9,439	43,893	291,570	332	Макаронные изделия отварные с маслом растит. 1/180	Основная	44,00	0,073	3,44	151,37
5	3,800	0,450	24,850	113,000		Хлеб пшеничный 1/50	Основная	7,00	0,050	2,15	15,04
6	4,940	0,585	32,305	146,900		Хлеб пшеничный 1/65	Основная	44,00	0,065	2,80	122,96
7	0,008		13,475	51,209	666	Чай с лимоном 1/180/13,5/6	Основная	7,00	0,180	1,81	12,60
8	0,080		14,986	57,296	696	Чай с лимоном 1/200/15/7	Основная	44,00	0,200	2,29	100,82

№ п/п	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность одной порции, ккал	№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Описание	Количество порций	Вес одной порции, кг	Стоимость порции	Сумма
9	5,080	4,600	0,280	62,800		Яйцо варенное 1/4 Основная		51,00	0,040	7,00	356,99
Итого на Ужин	53,703	41,151	185,480	1 180,960							3 139,44
Итого:	152,470	145,413	725,635	4 924,837							13 981,04

Руководитель: _____ /В. А. Никитин/

Диетолог: _____ /В. А. Танаевская/