

МЕНЮ БЛЮД  
на 22 января 2021 г.

№ п/п	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть одной порции, ккал	№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Описание	Количеств о порций	Вес одной порции, кг	Стоимость порции	Сумма
<b>Горячий завтрак (начальные классы)</b>											
1	11,000	8,000	3,000	135,000	488	Голубцы 1/110 <i>Основная</i>		45,00	0,110	4,87	1 875,00
2	1,988	1,759	21,618	107,250	692	Кофейный напиток со сгущенным молоком 1/200 <i>Основная</i>		45,00	0,200	5,48	245,77
3		1,499		13,485	468	Кукуруза сахарная (консервированная) 2-й вариант 1/50 <i>Основная</i>		45,00	0,050	15,76	709,03
Итого на Горячий завтрак (начальные классы)	12,988	9,258	24,618	255,735							2 830,80
<b>Завтрак</b>											
1	2,310	0,900	14,940	78,600		Батон 1/30 <i>Основная</i>		9,00	0,030	1,54	13,84
2	3,850	1,500	24,900	131,000		Батон 1/50 <i>Основная</i>		45,00	0,050	2,43	109,16
3	3,004	3,230	22,752	127,880	693	Какао с молоком 1/180 <i>Основная</i>		9,00	0,180	6,45	58,01
4	3,768	3,900	25,776	148,720	693	Какао с молоком 1/200 <i>Основная</i>		45,00	0,200	8,02	383,41
5	4,578	5,525	20,082	147,790	161	Суп молочный рисовый (молоко 125 ) 1/250 <i>Основная</i>		54,00	0,250	7,29	393,68
6	5,080	4,800	0,280	82,800		Яйцо варенное 1/4 <i>Основная</i>		54,00	0,040	7,49	404,41
Итого на Завтрак	22,588	19,855	106,710	696,790							1 342,49
<b>Завтрак 2</b>											
1	9,045	10,720	14,955	180,850	10	Бутерброд с горячий с сыром 1/80 <i>Основная</i>		94,00	0,080	12,42	1 167,67
2	0,088		28,056	108,470	648	Кисель Малиновый 1/180 <i>Основная</i>		9,00	0,180	1,80	16,23
3	0,096		30,798	119,020	648	Кисель малиновый 1/200 <i>Основная</i>		85,00	0,200	1,97	167,83
Итого на Завтрак 2	9,229	10,720	73,799	418,340							1 351,73
<b>Обед</b>											
1	7,838	11,488	40,318	300,280	297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растит. 1/150 <i>Основная</i>		9,00	0,160	5,93	53,38
2	9,476	11,917	48,788	345,390	297 об. 2004г.	Каша гречневая рассыпчатая с растит. маслом 1/180/10 <i>Основная</i>		85,00	0,190	7,30	620,82
3			26,964	108,000	705	Напиток из плодов шиповника 1/180 <i>Основная</i>		9,00	0,180	4,35	39,11
4			29,960	120,000	705	Напиток из плодов шиповника 1/200 <i>Основная</i>		85,00	0,200	4,83	410,46
5	13,576	18,703	5,231	230,860	493	Птица, тушенная в сметанном соусе 1/50/50 <i>Основная</i>		94,00	0,100	16,79	1 577,92
6	1,001	4,028	7,628	69,646	221	Свекла, тушенная с яблоками 1/65 <i>Основная</i>		94,00	0,065	4,31	404,93
7						Соль 1/9 <i>Основная</i>		94,00	0,009	0,09	8,32
8	9,109	10,019	11,107	169,610	135	Суп из овощей с (филей из говядины) 1/250/25 <i>Основная</i>		94,00	0,275	23,02	2 153,69
9	2,755	0,500	15,040	95,000		Хлеб ржаной 1/50 <i>Основная</i>		94,00	0,050	1,53	144,00
Итого на Обед	43,755	56,653	185,016	1 438,788							5 422,61
<b>Полдник</b>											
1	5,040	5,760	8,480	104,400	697	Молоко кипяченое 1/180 <i>Основная</i>		5,00	0,180	8,44	42,22
2	5,600	6,400	9,400	116,000	697	Молоко кипяченое 1/200 <i>Основная</i>		20,00	0,200	9,38	187,56
3	6,661	3,697	40,679	222,015	740	Шанежки наливные с яйцами 1/75 <i>Основная</i>		25,00	0,075	5,04	125,94
Итого на Полдник	17,301	15,857	58,559	442,415							355,72
<b>Ужин</b>											
1	15,339	13,992	3,597	189,430	437 об. 2004г.	Гуляш (филей из говядины) 1/100 <i>Основная</i>		5,00	0,100	35,71	178,55
2	15,595	15,278	5,130	207,020	401	Гуляш (филей из говядины) 1/125 <i>Основная</i>		5,00	0,125	35,95	179,75
3	4,266	8,089	28,788	216,790	520	Пюре картофельное ((масло растит.) 1/200 <i>Основная</i>		5,00	0,200	8,26	41,32
4	2,649	4,393	20,901	142,650	520	Пюре картофельное 1/150 <i>Основная</i>		5,00	0,150	6,11	30,54
5	3,800	0,450	24,850	113,000		Хлеб пшеничный 1/50 <i>Основная</i>		5,00	0,050	2,15	10,75
6	4,940	0,585	32,305	146,900		Хлеб пшеничный 1/65 <i>Основная</i>		5,00	0,085	2,80	13,96
7	1,300	1,440	15,595	77,483	630	Чай с молоком 1/180 <i>Основная</i>		5,00	0,180	2,89	13,47
8	1,450	1,600	17,338	88,286	630	Чай с молоком 1/200 <i>Основная</i>		5,00	0,200	3,10	15,52
9	0,360		8,520	34,200		Яблоки 1/90 <i>Основная</i>		10,00	0,090	9,50	95,00
Итого на Ужин	49,949	45,825	157,323	1 212,759							576,86
<b>Итого:</b>	<b>155,790</b>	<b>157,968</b>	<b>609,005</b>	<b>4 464,825</b>							<b>11 882,43</b>

Руководитель:

Диетсестра:

/В. А. Никитин/

/В. А. Танаевская/