

МЕНЮ БЛЮД
на 26 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 |
|--|----------------|----------------|----------------|---|--------------------------|---|----------|-----------------------|-------------------------|---------------------|------------------|
| Горячий завтрак (начальные классы) | | | | | | | | | | | |
| 1 | 11,000 | 8,000 | 3,000 | 135,000 | 486 | Голубцы 1/110 <i>Основная</i> | | 45,00 | 0,110 | 41,87 | 1 875,00 |
| 2 | 3,704 | 3,930 | 25,390 | 147,890 | 693 | Какао с молоком сгущенным 1/200 <i>Основная</i> | | 45,00 | 0,200 | 8,69 | 391,21 |
| 3 | 7,942 | 9,296 | 40,390 | 261,240 | 297 | Каша гречневая рассыпчатая 1/150 <i>Основная</i> | | 45,00 | 0,150 | 9,01 | 405,45 |
| Итого на Горячий завтрак (начальны е классы) | 22,646 | 19,226 | 68,780 | 544,130 | | | | | | | 2 671,66 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2,310 | 0,900 | 14,940 | 78,600 | | Батон 1/30 <i>Основная</i> | | 11,00 | 0,030 | 1,54 | 16,91 |
| 2 | 3,650 | 1,500 | 24,900 | 131,000 | | Батон 1/50 <i>Основная</i> | | 46,00 | 0,050 | 2,31 | 106,09 |
| 3 | 3,004 | 3,230 | 22,752 | 127,880 | 693 | Какао с молоком 1/180 <i>Основная</i> | | 11,00 | 0,180 | 6,45 | 70,91 |
| 4 | 3,768 | 3,900 | 25,776 | 148,720 | 693 | Какао с молоком 1/200 <i>Основная</i> | | 46,00 | 0,200 | 7,12 | 327,57 |
| 5 | 6,400 | 11,400 | | 130,000 | 413 | Колбаса вареная 1/50 <i>Основная</i> | | 57,00 | 0,050 | 13,43 | 755,60 |
| 6 | 5,666 | 5,710 | 21,809 | 161,100 | 180 | Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 125г.) 1/250 <i>Основная</i> | | 57,00 | 0,250 | 7,07 | 403,22 |
| Итого на Завтрак | 24,998 | 28,540 | 110,177 | 777,300 | | | | | | | 1 690,30 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1,875 | 2,950 | 16,600 | 104,250 | | Печенье Топленое молоко 1/25 <i>Основная</i> | | 99,00 | 0,025 | 2,40 | 237,60 |
| 2 | 0,900 | | 24,680 | 100,600 | 707 | Сок Абрикосовый 1/180 <i>Основная</i> | | 11,00 | 0,180 | 5,80 | 83,62 |
| 3 | 1,000 | | 27,400 | 112,000 | | Сок абрикосовый 1/200 <i>Основная</i> | | 68,00 | 0,200 | 6,31 | 555,20 |
| Итого на Завтрак 2 | 3,775 | 2,950 | 70,660 | 317,050 | | | | | | | 656,62 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 0,060 | 1,860 | 12,000 | | Горошек зеленый консервированный 1/30 <i>Основная</i> | | 99,00 | 0,030 | 7,08 | 699,36 |
| 2 | 0,771 | | 37,327 | 148,285 | 638 сб. 2004г. | Компот из чернослив 1/180 <i>Основная</i> | | 11,00 | 0,180 | 6,61 | 72,69 |
| 3 | 0,851 | | 41,346 | 164,230 | 638 сб. 2004г. | Компот из чернослив 1/200 <i>Основная</i> | | 88,00 | 0,200 | 7,33 | 644,94 |
| 4 | 4,726 | 11,394 | 29,790 | 243,122 | 224 | Рагу из овощей (маслом растит.) 1/250 <i>Основная</i> | | 88,00 | 0,250 | 10,69 | 941,13 |
| 5 | 2,115 | 3,910 | 13,150 | 99,700 | 224 | Рагу из овощей 1/130 <i>Основная</i> | | 11,00 | 0,130 | 4,96 | 54,61 |
| 6 | | | | | | Соль 1/9 <i>Основная</i> | | 99,00 | 0,009 | 0,06 | 6,76 |
| 7 | 0,607 | 5,331 | 3,726 | 62,404 | 588 | Соус томатный с овощами 1/50 <i>Основная</i> | | 99,00 | 0,050 | 1,99 | 196,76 |
| 8 | 14,634 | 6,663 | 17,336 | 116,955 | 181 | Уха с перловой крупой (горбуша) 1/250/25 <i>Основная</i> | | 99,00 | 0,275 | 15,17 | 1 501,43 |
| 9 | 3,306 | 0,600 | 16,246 | 114,000 | | Хлеб ржаной 1/60 <i>Основная</i> | | 11,00 | 0,060 | 1,80 | 19,60 |
| 10 | 3,857 | 0,700 | 22,456 | 133,000 | | Хлеб ржаной 1/70 <i>Основная</i> | | 68,00 | 0,070 | 2,03 | 176,20 |
| 11 | 8,440 | 8,554 | 9,235 | 140,690 | 451 | Шницели (филей из говядины) 1/50 <i>Основная</i> | | 99,00 | 0,050 | 17,03 | 1 686,36 |
| Итого на Обед | 39,507 | 37,242 | 166,536 | 1 237,366 | | | | | | | 6 004,04 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1 | 6,371 | 3,977 | 62,766 | 307,540 | 145 | Пирожки с повидлом 1/100 <i>Основная</i> | | 64,00 | 0,100 | 5,66 | 362,28 |
| 2 | 3,155 | 2,028 | 31,800 | 156,120 | 145 | Пирожки с повидлом 1/50 <i>Основная</i> | | 11,00 | 0,050 | 2,99 | 32,64 |
| 3 | | 10,800 | 7,350 | 153,000 | 698 | Ряженка 1/180 <i>Основная</i> | | 75,00 | 0,180 | 9,71 | 728,00 |
| Итого на Полдник | 9,526 | 16,803 | 101,916 | 616,660 | | | | | | | 1 123,13 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 1 | 0,400 | | 9,500 | 57,000 | 912 | Груши 1/100 <i>Основная</i> | | 59,00 | 0,100 | 17,01 | 1 003,86 |
| 2 | 12,833 | 10,428 | 15,360 | 207,055 | 317 сб. 1989г стр.159 | Запеканка из творога с морковью 1/100 <i>Основная</i> | | 59,00 | 0,100 | 15,32 | 903,64 |
| 3 | 11,116 | 9,972 | 0,434 | 116,110 | 487 | Птица отварная с гарниром 1/50 <i>Основная</i> | | 59,00 | 0,050 | 11,95 | 704,80 |
| 4 | 3,780 | 7,263 | 40,230 | 245,450 | 511 | Рис отварной с маслом растит. 1/150/7 <i>Основная</i> | | 11,00 | 160,000 | 4,01 | 44,07 |
| 5 | 4,569 | 8,494 | 48,452 | 293,470 | 511 | Рис отварной с маслом растит. 1/180/9 <i>Основная</i> | | 48,00 | 0,189 | 5,63 | 270,21 |
| 6 | 0,289 | 0,744 | 2,534 | 17,153 | 528 | Соус красный основной 1/30 <i>Основная</i> | | 59,00 | 0,030 | 0,65 | 38,37 |
| 7 | 3,800 | 0,450 | 24,850 | 113,000 | | Хлеб пшеничный 1/50 <i>Основная</i> | | 11,00 | 0,050 | 2,15 | 23,65 |
| 8 | 4,940 | 0,585 | 32,305 | 146,900 | | Хлеб пшеничный 1/65 <i>Основная</i> | | 48,00 | 0,065 | 2,80 | 134,16 |
| 9 | 0,040 | | 13,421 | 51,363 | 685 | Чай с сахаром 1/180 <i>Основная</i> | | 11,00 | 0,180 | 0,68 | 7,48 |
| 10 | 0,080 | | 14,986 | 57,289 | 685 | Чай с сахаром 1/200 <i>Основная</i> | | 48,00 | 0,200 | 0,88 | 42,16 |
| Итого на Ужин | 41,847 | 37,036 | 202,132 | 1 304,609 | | | | | | | 3 172,40 |
| Итого: | 142,299 | 139,897 | 749,232 | 4 817,335 | | | | | | | 15 518,15 |

Руководитель:

/В. А. Никитин/

Диетсестра:

/В. А. Танаевская/