

Сотласовано

Директор МАOU «СОН»

С. Л. С



Е.Д.Степанов

Индивидуальный предприниматель

Генеральный директор
Гулько Жанна Владимировна

Льготная категория

Суточная калорийность: обед 814-950 Ккал

№ рсч	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1 - яя неделя																
1 - ый день ОБЕД																
ТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20		
139	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,17	0,24	6,20	0,82	0,00	38,00	139,50	2,40	0,25		
461	Тертые в соусе	100/30	9,91	12,50	4,79	148,00	0,14	0,00	0,00	0,00	32,00	231,11	46,22	2,11		
553	Рис припущенный	180	4,92	6,24	50,70	243,60	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	50	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,60	2,29		
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	15,60	67,00	0,06	0,50	0,00	0,58	25,00	9,60	18,00	2,10		
			30,27	29,97	133,14	852,87	1,06	14,30	1,08	1,43	161,68	492,16	83,40	10,13		
2 - ой день ОБЕД																
ТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20		
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,60	5,30	10,55	90,40	0,04	15,50	0,79	0,00	45,88	86,00	15,38	0,58		
451	Шницель, с соусом красным основным	100/30	12,90	14,40	11,48	245,80	0,09	2,64	0,06	0,06	13,33	84,44	8,89	1,40		
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45		
пром	Хлеб ржаной	40	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,60	2,29		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00		
			31,04	31,54	133,98	880,60	0,74	32,74	1,13	0,91	155,89	281,89	94,77	7,40		
3 - ий день ОБЕД																
ТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20		
140/1	Суп лапша	250	2,90	3,63	18,50	170,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20		
478	Запеканка картофельная с мясом	250	19,20	20,10	33,90	470,00	0,07	20,00	0,08	0,64	320,00	27,20	60,00	0,60		
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. Витаминами	30	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53		
			30,86	30,97	114,90	949,40	0,70	30,14	0,42	0,84	364,64	73,50	91,64	6,87		
4 - ый день ОБЕД																
171	Суп пюре из картофеля с грибами	250/20	6,40	6,50	26,80	270,50	0,00	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,45		
443	Плов с овощной добавкой	250/60	19,50	16,00	48,50	394,00	0,04	1,10	0,02	0,00	22,00	239,50	21,28	1,35		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
пром	Хлеб ржаной	20	1,56	0,24	9,30	42,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20		
			29,83	30,02	110,55	853,40	0,70	24,54	1,02	0,20	80,14	387,80	64,92	7,14		

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 - ый день ОБЕД														
т/к	Овощная добавка	15	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
111	Борщ	250/10	3,78	6,55	24,90	240,60	0,03	15,50	0,56	0,00	45,88	54,40	15,38	0,58
т/к+2	Котлета рыбная"Ляда"	100	12,85	10,86	15,75	168,90	2,08	1,20	0,00	0,00	45,80	1,00	14,00	1,80
520	Пюре картофельное	180	3,84	7,44	27,36	167,30	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
685	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
пром	Хлеб ржаной	20	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,60	2,29
			29,91	32,21	135,16	908,40	2,78	24,30	0,82	0,85	127,36	167,35	75,38	8,38
2 - ая неделя														
1 - ый день ОБЕД														
т/к	Маринад овощной	65	0,80	5,30	5,90	75,00	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
11	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,40	6,30	12,88	117,80	0,42	1,25	0,75	0,67	9,50	39,20	7,50	0,45
451	Выпечка мясные	100	15,90	14,40	13,78	245,80	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	13,40	78,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			31,96	32,72	127,36	890,80	10,32	14,32	1,72	2,62	94,15	223,70	74,36	5,31
2 - ой день ОБЕД														
т/к	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	5,20	21,40	127,50	0,11	1,56	0,50	0,00	65,00	139,20	17,25	0,84
436/2	Жаркое по домашнему	250	17,60	19,12	59,30	425,00	9,02	2,30	0,03	0,48	119,00	51,70	19,40	1,05
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
700	Напиток витаминный	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			29,11	29,93	131,50	824,30	9,71	14,00	0,87	0,68	227,64	237,20	67,29	6,63
3 - ий день ОБЕД														
т/к	Овощная добавка	30	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
110	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	250/10	3,90	7,25	20,90	156,80	0,20	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,20
451	Котлета "Ежик"	100	14,90	11,40	18,50	274,40	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
520	Пюре картофельное	180	3,84	7,44	27,36	167,30	0,05	2,30	0,13		119,00	101,90	19,40	1,05
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			31,60	33,60	134,86	962,40	9,67	8,62	0,99	0,58	185,55	288,70	67,36	7,59

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
4 - ый день ОБЕД																
ТТк	Овощная добавка	20	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20		
171	Суп пюре из картофеля с гречками	250/20	6,40	6,50	26,80	270,50	0,00	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,45		
451	Виточки в соусе	100/30	11,20	12,17	7,10	150,00	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40		
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
700	Напиток ягодный	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00		
пром	Хлеб ржан.	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
			32,46	30,39	141,20	944,70	9,27	1,25	0,69	1,18	83,63	234,60	76,29	4,98		

5 - ый день ОБЕД

ТТк	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20		
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	6,98	5,94	19,65	191,30	0,12	16,75	0,94	0,00	32,50	112,50	33,00	1,15		
43	Супле "Рыбка"	100	9,67	9,60	15,90	190,00	0,11	0,00	0,03	0,00	42,00	30,22	45,00	1,15		
512	Сложный гарнир	180	3,60	7,38	24,26	202,00	0,26	8,90	0,00	0,70	72,00	150,50	50,40	1,95		
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,48		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
			27,65	29,92	113,01	848,30	0,60	25,65	0,97	0,70	187,30	343,02	157,90	7,46		