

Утверждаю

Директор _____

Меню на 2023 год

Домбаева М.А.

Обеды

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Щи из свежей капусты №87	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,12
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		650	17,55	40,1	70,97	714,58
2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Рис отварной №304	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски "Особые халяль"	243	110	11,1	31,1	0,5	326,3
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		730	22,99	56,05	94,07	972,29
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Морковный салат	21	100	1,2	6	11,2	104
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		650	17,39	36,09	78,91	710,01
4 день	Суп с бобовыми (119)	119	200	5,72	38,52	12,49	419,52
	Картофельное пюре №312	312	150	3,06	4,8	20,44	137,2
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сосиски "Особые халяль"	243	110	11,1	31,1	0,5	326,3
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		760	27,51	75,32	92,13	1156,04
5 день	Рассольник ленинградский (96)	96	200	1,61	4,07	9,58	85,8
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,12
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		620	10,8	31,41	75,83	633,22
6 день	Щи из свежей капусты с картофелем №88	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Плов с курицей №291	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		670	25,69	38,15	91,3	810,91
ень	Борщ со свежей капустой и томатом		200	5	10	20	190
	Сметана		10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	21	100	1,2	6	11,2	104
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234

7 д	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		640	16,56	38,25	90,5	772,53
8 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Итого		550	16,42	30,22	69,11	613,7
9 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов с курицей №291	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		680	32,48	30,55	89,44	762,23
10 день	Рагу овощное	143	105	1,77	10,99	8,6	142
	Рис отварной №304	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Сосиски "Особые халяль"	243	110	11,1	31,1	0,5	326,3
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		610	21,41	62,92	79,54	971,69
11 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сметана		10	0,25	2	0,34	20,4
	Итого		650	17,24	41,19	70,65	721,81
12 день	Борщ со свежей капустой и томатом		200	5	10	20	190
	Морковный салат	21	100	1,2	6	11,2	104
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Итого		640	20,87	33,95	90,03	749,15

