

Меню:



| № рецептуры | Название блюда | Масса | Жиры | Белки | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал |
| Понедельник-13.01.2025г | | | | | | |
| Смена 1 | | | | | | |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,1 | 2,1 | 45,1 | 329,0 |
| 2 - 2007 | Хлеб с маслом | 30/10 | 4,6 | 8,8 | 29,3 | 179,6 |
| 54-7гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 6,0 | 12,6 | 121,1 |
| 190-2007 | Пудинг манный с сгущ.молоком | 100 | 4,2 | 6,3 | 15,8 | 257,0 |
| | Итого | 540 | 18,0 | 23,2 | 102,8 | 886,7 |
| Смена 2 | | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с кукурузой | 100 | 5,52 | 5,36 | 7,94 | 123,9 |
| 54-1с-2020 | Щи по Уральски | 250 | 4,92 | 1,6 | 11,5 | 128,75 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 0,6 | 4,1 | 21,0 | 105,8 |
| Пром | Сок в ассортименте | 200 | 0,0 | 0,08 | 26,3 | 105,8 |
| 190-2007 | Пудинг манный с сгущ.молоком | 100 | 4,2 | 6,3 | 15,8 | 257,0 |
| | Итого | 700 | 15,24 | 17,44 | 82,54 | 721,25 |
| Вторник-14.01.2025г | | | | | | |
| Смена 1 | | | | | | |
| 54-61г-2020 | Рис отварной рассыпчатый | 200 | 3,6 | 5,2 | 38,1 | 213,2 |
| | Гуляш из отварной говядины | 100 | 25,5 | 2,6 | 6,1 | 253,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай черный с сахаром | 210 | 0,02 | 0,07 | 15,0 | 60,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| | Итого | 540 | 31,42 | 8,17 | 70,7 | 584,4 |
| Смена 2 | | | | | | |
| 54-10з-2020 | Салат овощной с кукурузой | 100 | 8,6 | 2,8 | 6,4 | 89,0 |
| 54-1г-2020 | Рис отварной рассыпчатый | 150 | 4,8 | 5,4 | 28,8 | 180,0 |
| | Гуляш из отварной говядины | 100 | 25,5 | 2,6 | 6,1 | 253,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| 54-2гн-2020 | Чай черный с сахаром | 210 | 0,02 | 0,07 | 15,0 | 60,0 |
| Пром | Йогурт | 100 | 5,7 | 8,4 | 13,8 | 95,9 |
| | Итого | 700 | 46,92 | 19,57 | 81,6 | 736,1 |
| Среда-15.01.2025г. | | | | | | |
| Смена 1 | | | | | | |
| 54-10з-2020 | Салат из капусты с овощами | 70 | 1,6 | 0,8 | 1,4 | 19,0 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по домашнему с говядиной | 250 | 20,7 | 15,7 | 20,5 | 304,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| Пром | Сок в ассортименте | 200 | 0,0 | 0,08 | 26,3 | 105,8 |
| | Итого | 550 | 24,6 | 16,88 | 59,7 | 487,4 |
| Смена 2 | | | | | | |
| 54-10з-2020 | Салат из капусты с овощами | 100 | 1,6 | 0,8 | 1,4 | 19,0 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по домашнему с говядиной | 250 | 20,7 | 15,7 | 20,5 | 304,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 |
| Пром | Сок в ассортименте | 200 | 0,0 | 0,08 | 26,3 | 105,8 |
| 426-2007 | Булочка с повидлом | 100 | 5,0 | 11,3 | 17,8 | 313,0 |
| | Итого | 700 | 29,6 | 28,18 | 77,5 | 800,4 |
| Четверг-16.01.2025г. | | | | | | |
| Смена 1 | | | | | | |
| 54-2к-2020 | Каша кукурузная | 200 | 7,2 | 11,0 | 46,2 | 312,2 |
| 2 - 2007 | Хлеб с маслом | 30/10 | 4,6 | 8,8 | 29,3 | 179,6 |
| 54-7гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 6,0 | 25,9 | 121,1 |
| пром | Йогурт | 100 | 5,7 | 8,4 | 13,8 | 95,9 |
| | Итого | 540 | 21,6 | 34,2 | 115,2 | 708,8 |
| Смена 2 | | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат овощной | 100 | 6,8 | 2,7 | 7,6 | 101,9 |
| 54-1с-2020 | Борщ со сметаной | 250 | 4,92 | 1,6 | 11,5 | 228,75 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 0,6 | 4,1 | 21,0 | 105,8 |
| Пром | Сок в ассортименте | 200 | 0,0 | 0,08 | 26,3 | 105,8 |
| пром | Йогурт | 100 | 5,7 | 8,4 | 13,8 | 95,9 |
| | Итого | 700 | 18,02 | 16,88 | 80,2 | 638,15 |
| Пятница-17.01.2025г. | | | | | | |
| Смена 1 | | | | | | |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 5,1 | 5,7 | 23,7 | 158,0 |
| 54-4м-2020 | Котлета мясная | 100 | 14,1 | 12,48 | 17,76 | 227,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 0,6 | 4,1 | 21,0 | 105,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,02 | 0,07 | 15,0 | 60,0 |
| | Итого | 550 | 19,82 | 22,35 | 77,46 | 551,0 |
| Смена 2 | | | | | | |
| 54-10з-2020 | Салат овощной | 100 | 8,6 | 2,8 | 6,4 | 89,0 |

| | | | | | | |
|-------------|-----------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 54-41г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 162,2 |
| 54-4м-2020 | Котлета мясная | 100 | 14,1 | 12,48 | 17,76 | 227,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 0,6 | 4,1 | 21,0 | 105,8 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 22,7 | 93,2 |
| | Калач сметанный | 100 | 1,0 | 15,0 | 13,0 | 195,0 |
| | Итого | 700 | 33,1 | 40,88 | 123,66 | 872,4 |

Меню составил завхоз Вялова С.Б. /Вялова С.Б.