



Утверждаю:
 Директор МАУ "Инновэник"
 Иванова Е.А.
 08 20 21 г.

Согласовано:



**Десятидневное меню
 с 12 лет и старше обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1-й день						
53	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	48,00
148	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	9,70	23,90	15,50	315,00
416	Котлета из мяса (говядина, курица)	90	11,14	12,15	3,71	268,20
463	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,620	5,260	25,420	170,000
	Сок фруктовый	200	1,400	0,400	22,100	98,000
5045	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	850	32,36	47,71	100,99	993,2
2-й день						
стр.573	Сельдь соленая	50	8,70	8,55	0,00	112,00
138	Суп гороховый из мяса (говядина, птица)	250	5,970	8,990	24,230	202,000
215	Рагу овощное	200	8,71	14,50	44,01	257,00
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	760	18,08	24,15	112,93	614,00
3-й день						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной из мяса (говядина, птица)	250/10	8,20	21,90	12,70	282,00
448	Жаркое по-домашнему с курицей	200	18,87	16,80	23,52	224,00
591	Кисель из концентрата	200	0,20	0,04	25,40	52,00
5045	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	720	75,49	96,25	317,12	1992,00
4-й день						
60	Винегрет	60	1,4	12,13	5,71	114,9
120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной из мяса (говядина, птица)	250/10	4,138	6,138	22,487	163,000
423	Тефтели из мяса (курица, говядина)	60/50	8,806	12,388	9,817	186,000
279	Макаронные изделия	200	8,880	12,040	56,510	242,000
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,35	0,06	22,79	93,00
5045	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	880	26,93	43,42	146,95	892,90
5-й день						
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,776	11,040	30,150	244,000
401	Гуляш из мяса (говядина, курица)	50/50	18,10	22,55	4,48	293,30
465	Рис отварной	200	3,26	5,26	34,20	259,00
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	800	30,54	39,51	113,52	951,30

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

6-й день

131	Суп картофельный с рыбными консервами (рыба)	250	8,225	15,838	20,113	256,000
413	Шницель из мяса (куры, говядина)	90	9,720	28,440	8,520	327,600
463	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,620	5,260	25,420	170,000
	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,10	98,00
5045	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	790	28,33	50,60	105,79	945,60

7-й день

44	Салат из белокочанной капусты с м/р	60	1,16	3,66	3,37	43,00
138	Суп гороховый из мяса (говядина, птица)	250	5,97	8,99	24,23	202,00
448	Жаркое по-домашнему с курицей	200	18,87	16,80	23,52	224,00
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	760	29,400	30,110	95,810	624,000

8-й день

129	Рассольник со сметаной из мяса (говядина, птица)	250/10	7,57	11,46	19,71	213,00
401	Гуляш из мяса (говядина, курица)	50/50	18,100	22,550	4,480	293,300
465	Рис отварной	200	3,260	5,260	34,200	259,000
588	Компот (из сухофруктов, свежих фруктов)	200	0,350	0,060	22,790	93,000
5045	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	810	32,64	39,99	110,82	952,3

9-й день

29	Салат из свеклы с м/р	60	1,08	4,32	5,88	54,00
131	Суп картофельный из мяса (говядина, птица)	250	6,700	13,800	19,300	228,000
	Яйцо вареное	38	0,95	4,45	3,85	48,00
279	Макаронные изделия	200/5	8,880	12,040	56,510	277,000
588	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,00
5045	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	803	21,01	35,27	130,23	762,00

10-й день

563	Овощи свежие(помидора, огурец) в нарезке	60	0,660	0,120	2,280	14,000
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,78	11,04	30,15	244,00
310	Рыба запеченая	90	29,010	11,160	7,610	180,000
472	Картофельное пюре	180	7,83	13,05	39,60	161,00
591	Кисель из концентрата	200	0,20	0,04	25,40	52,00
5045	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	28-60	3,36	0,66	29,64	94,00
	Итого:	830	46,18	35,95	132,40	731,00