

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

Неделя первая

5 День пятница

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ													
49	Салат витаминный с консервированной кукурузой	100	2,60	6,22	22,15	155,00	31,50	0,00	0,06	31,96	43,15	18,42	0,97
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,11	6,18	4,62	78,56	20,30	0,00	0,09	17,21	32,12	17,62	0,83
ПЕРВОЕ БЛЮДО													
96	Рассольник Ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	14,30	0,00	0,15	16,55	34,95	28,00	1,03
ВТОРЫЕ БЛЮДА													
295	Котлеты, рубленые из птицы	100	3,16	10,88	10,80	189,76	0,16	16,00	0,06	35,20	76,80	20,80	1,76
268	Биточки мясные рубленые с соусом	100	8,67	11,33	13,83	174,00	2,00	29,17	0,07	40,17	204,58	27,25	2,75
ГАРНИРЫ													
309	Макароны отварные с маслом	180	7,12	9,00	34,20	242,28	0,00	0,00	0,07	14,40	41,40	9,00	0,90
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,7	6,4	47,8	278,2	0,0	0,0	0,2	17,5	252,0	168,00	5,4
НАПИТКИ													
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,16	0,16	23,88	97,60	1,80	0,00	0,01	6,40	4,40	3,60	0,18
ФРУКТЫ, МУЧНЫЕ БЛЮДА													
пр	Конфеты	40	0,6	2,88	32,72	159,6	0,0	0,0	0,00	7,2	16,4	10,8	0,64
пр	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	141,6	0,0	0,0	0,01	6,4	14,4	4	0,6
ХЛЕБ													
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

Неделя вторая

6 День Понедельник

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Ca	Р	Mg	Fe
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ													
пр	Томаты в собственном соку	100	0,90	0,40	4,30	16,00	20,10	0,00	0,30	9,00	32,60	16,20	0,70
пр	И	100	1,01	4,85	5,39	69,26	6,51	0,00	0,04	98,42	55,67	17,27	0,69
ПЕРВОЕ БЛЮДО													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	18,48	0,00	0,08	33,98	47,43	22,20	0,83
ВТОРЫЕ БЛЮДА													
295	Котлеты, рубленые из птицы	100	3,16	10,88	10,80	189,76	0,16	16,00	0,06	35,20	76,80	20,80	1,76
278	Тефтели мясные рубленые с соусом	100	7,19	9,40	11,48	144,42	1,66	24,21	0,06	33,34	169,80	22,62	2,28
ГАРНИРЫ													
309	Макароны отварные с маслом	180	7,12	9,00	34,20	242,28	0,00	0,00	0,07	14,40	41,40	9,00	0,90
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,7	6,4	47,8	278,2	0,0	0,0	0,2	17,5	252,0	168,00	5,4
НАПИТКИ													
376	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,5	40,0	0,3	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80
ФРУКТЫ, МУЧНЫЕ БЛЮДА													
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00	0,00	0,04	8,00	28,00	42,00	0,60
338	Мандарин	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	0,00	0,03	19,00	16,00	12,00	2,30
ХЛЕБ													
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

Неделя вторая

7 День вторник

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Ca	Р	Mg	Fe
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ													
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	71,10	21,12	0,00	0,02	23,74	23,22	13,32	0,61
67	Винегрет овощной	60	0,97	3,72	5,34	58,73	7,80	0,00	0,06	24,24	29,28	14,04	0,61
ПЕРВОЕ БЛЮДО													
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	12,61	109,00	6,10	0,00	0,09	29,50	57,73	23,80	1,00
ВТОРЫЕ БЛЮДА													
237	Зразы рыбные рубленые	100	9,66	15,32	14,35	233,85	0,88	53,38	0,14	49,11	128,82	27,75	1,03
259	Жаркое по-домашнему	230	21,92	24,08	18,26	377,47	28,14	0,00	0,41	36,93	284,93	56,82	3,46
ГАРНИРЫ													
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,00	27,00	0,03	2,61	61,50	19,01	0,53
НАПИТКИ													
376	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,5	40,0	0,3	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,03	47,26	196,38	0,80	0,20	0,04	5,84	46,00	33,00	0,96
ФРУКТЫ, МУЧНЫЕ БЛЮДА													
222	Пудинг из творога запеченный	100	12,40	8,60	20,10	222,40	0,20	60,00	0,06	130,00	188,00	22,00	0,90
пр	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,60	10,00	0,60	124,00	95,00	15,00	2,20
ХЛЕБ													
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

Неделя вторая

8 День среда

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Ca	Р	Mg	Fe
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ													
пр	Икра кабачковая	100	2,19	2,78	12,28	82,90	7,02	0,00	0,04	54,80	51,17	20,51	0,73
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,00	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32
ПЕРВОЕ БЛЮДО													
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	6,88	15,00	0,11	31,65	175,70	46,05	1,25
ВТОРЫЕ БЛЮДА													
288	Птица (курица) отварная	100	21,67	11,33	0,00	206,67	0,00	20,00	0,04	40,00	143,33	20,00	2,00
268	Котлеты мясные рубленые	100	8,67	11,33	13,83	174,00	2,00	29,17	0,07	40,17	204,58	27,25	2,75
ГАРНИРЫ													
321	Капуста тушеная	180	5,22	14,40	39,85	309,89	38,88	0,00	0,07	136,44	107,10	51,48	4,14
312	Пюре картофельное	180	3,70	4,91	23,91	137,16	4,69	41,44	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03
НАПИТКИ													
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
375	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90	59,40	0,00	0,02	23,40	23,40	17,00	0,14
ФРУКТЫ, МУЧНЫЕ БЛЮДА													
406	Пирожки печеные с повидлом	75	4,25	1,76	45,78	215,91	0,05	0,01	0,08	13,26	41,77	8,53	0,80
421	Сдоба обыкновенная	75	6,17	4,03	43,10	233,14	0,00	0,03	0,08	14,31	50,32	8,96	0,60
ХЛЕБ													
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

Неделя вторая

9 День четверг

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ													
47	Салат из квашенной капусты	100	1,7	5,0	8,5	85,7	19,8	0,0	0,2	52,2	34,0	16,0	0,66
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,11	6,18	4,62	78,56	20,30	0,00	0,09	17,21	32,12	17,62	0,83
ПЕРВОЕ БЛЮДО													
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	10,63	0,00	0,08	43,25	188,25	27,50	0,83
ВТОРЫЕ БЛЮДА													
246	Гуляш из отварного мяса	100	11,83	11,50	3,75	165,83	4,67	0,00	0,08	16,00	46,00	10,00	1,00
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	18,20	4,40	2,25	121,40	1,80	22,20	0,12	43,20	265,40	42,80	0,82
ГАРНИРЫ													
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,7	6,4	47,8	278,2	0,0	0,0	0,2	17,5	252,0	168,00	5,4
309	Макароны отварные с маслом	180	7,12	9,00	34,20	242,28	0,00	0,00	0,07	14,40	41,40	9,00	0,90
НАПИТКИ													
376	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,5	40,0	0,3	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,37	0,30	47,26	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	46,00	33,00	0,76
ФРУКТЫ, МУЧНЫЕ БЛЮДА													
406	Пирожки печеные с картофелем и луком	75	4,67	2,83	33,76	179,24	2,02	0,01	0,09	13,91	54,63	12,32	0,83
406	Пирожки печеные с капустой	75	11,96	28,70	35,80	249,33	47,21	0,16	0,14	177,61	176,10	56,17	3,33
ХЛЕБ													
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

Неделя вторая

10 День пятница

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Ca	P	Mg	Fe
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ													
43	Салат из свежих овощей	100	1,10	6,04	3,78	73,90	13,21	0,00	0,03	25,42	35,63	18,84	0,66
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	69,65	0,00	0,03	16,15	28,62	13,30	0,48
ПЕРВОЕ БЛЮДО													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	11,01	0,00	0,12	29,70	72,20	29,68	1,02
ВТОРЫЕ БЛЮДА													
267	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	33,7	8,2	465,0	0,0	52,1	0,5	15,2	182,3	32,40	2,7
255	Печень по-строгановски	100	22,80	10,20	9,40	219,40	14,00	9500,00	0,32	18,00	424,00	22,00	9,20
ГАРНИРЫ													
304	Рис отварной	180	4,40	6,51	44,00	252,14	0,00	32,40	0,03	3,13	73,80	22,81	0,63
312	Пюре картофельное	180	3,70	4,91	23,91	137,16	4,69	41,44	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03
НАПИТКИ													
376	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,5	40,0	0,3	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,80	0,00	0,01	6,40	4,40	3,60	0,18
ФРУКТЫ, МУЧНЫЕ БЛЮДА													
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	0,05	22,00
338	Апельсин	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	0,00	0,03	19,00	16,00	12,00	2,30
ХЛЕБ													
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях .,М.П. Могильного,В.А. Тутельяна.-М.:Дели плюс.2017.-544 с.

