

меню интернат

Характеристика питающихся: Без
особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	110	9.3	13.2	2.4	165.3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	340	15.5	16.3	28.4	321.6
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Тефтели	70	8.6	7	5	117.5
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	760	28.7	24.4	96.5	721.7
	Полдник					
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Йогурт 2.5%	180	6.1	4.5	9.9	104.6
	Итого за Полдник	210	7.9	5.9	32.4	214.4
	Ужин					
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Котлеты Деревенские	70	9.1	7.2	5.5	122.5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Ужин	730	23.3	17	88.6	600
	Итого за день	2040	75.4	63.6	245.9	1857.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.5	0	43
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	392	10.4	9.3	39.7	284.6
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	810	36	23.2	81.1	677.9
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
	Итого за Полдник	220	1.6	0.9	35.7	156.6
	Ужин					
54-6т-2020	Сырники	160	31.4	9.2	26.3	313.2
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Кефир 3.2%	180	5.2	5.8	7.4	102.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	570	39.1	15.2	56.5	518.7
	Итого за день	1992	87.1	48.6	213	1637.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	385	8.2	10.8	60.3	371.1
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	740	28.1	24.6	80	654.2
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Сушка простая	20	2.2	0.3	13.8	66.1
	Итого за Полдник	220	9	5.3	24.8	182.3
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	150	12.7	11.5	9.6	192.5
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Ужин	660	21.7	16.4	73.1	526.6
	Итого за день	2005	67	57.1	238.2	1734.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.5	0	43
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	392	12.2	10.7	59.4	382.9
	Обед					

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Котлеты Любительские	70	8.9	7	5.9	122.3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	830	25.7	27.8	83.6	687.1
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	260	5.7	4.2	50.7	263.5
	Ужин					
54-22м-2020	Рагу из курицы	180	18.9	6.3	15.8	195.6
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Кефир 3.2%	180	5.2	5.8	7.4	102.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	590	26.6	12.3	38.1	369.5
	Итого за день	2072	70.2	55	231.8	1703
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	385	10.7	11.7	45.4	330.4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
П/Ф	Котлеты Деревенские	70	9.1	7.2	5.5	122.5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	730	25.1	24.2	92.6	688.8
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	Итого за Полдник	230	8.6	6.4	33.5	226
	Ужин					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0	22.4	95.6
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6

	Итого за Ужин	740	31.4	24.2	116.8	811.3
	Итого за день	2085	75.8	66.5	288.3	2056.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	385	9	10.5	42	298.7
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Фрикадельки	70	11	9.1	3.5	139.7
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	760	30.2	28.2	81.9	703.9
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Сушка простая	20	2.2	0.3	13.8	66.1
	Итого за Полдник	220	3.2	0.5	34	152.7
	Ужин					
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Тефтели	70	8.6	7	5	117.5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Банан	100	1.5	0	22.4	95.6
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	730	23.4	16.6	102.4	652.8
	Итого за день	2095	65.8	55.8	260.3	1808.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.5	0	43
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	392	11.5	10.8	56	367
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	810	30.7	15.4	90.2	622.2
	Полдник					

Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
	Итого за Полдник	220	7.4	5.7	26.5	186.2
	Ужин					
П/Ф	Пельмени	150	14	18.3	18.4	294.7
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Кефир 3.2%	180	5.2	5.8	7.4	102.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	560	21.7	24.3	48.6	500.2
	Итого за день	1982	71.3	56.2	221.3	1675.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	385	8.9	10.7	63.7	387
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	740	27.9	20	76.1	596.4
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	260	5.7	4.2	50.7	263.5
	Ужин					
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
П/Ф	Котлеты Любительские	70	8.9	7	5.9	122.3
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0	22.4	95.6
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за Ужин	760	22.7	17.2	89.9	605.9
	Итого за день	2145	65.2	52.1	280.4	1852.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.5	0	43
54-1о-2020	Омлет натуральный	110	9.3	13.2	2.4	165.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Завтрак	352	15	16.9	50.2	413
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Котлеты Деревенские	70	9.1	7.2	5.5	122.5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	830	27.5	27.6	95.2	738.9
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	Итого за Полдник	230	8.6	6.4	33.5	226
	Ужин					
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Кефир 3.2%	180	5.2	5.8	7.4	102.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	560	37.4	16.8	50.4	501.7
	Итого за день	1972	88.5	67.7	229.3	1879.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	435	9.4	9.4	41.4	288.4
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	100	1.5	0	22.4	95.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	860	28.6	19.5	109.3	728
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
	Итого за Полдник	220	1.6	0.9	35.7	156.6
	Ужин					
54-22м-2020	Рагу из курицы	180	18.9	6.3	15.8	195.6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	590	26.9	11	58	438.5
	Итого за день	2105	66.5	40.8	244.4	1611.5