

Утверждено
Согласовано *С.И. Руднев*
Правильно составлено
Заведующий Е.Г. Михайлов
14.04.2018

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.Г. Михайлов
И.П. № 531003456100
Новгородская область, Новгородский район, с/пос. Е.Г. Михайлов

МЕНЮ

Питание двухразовое – завтрак, обед

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 , Завтрак:						
173	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	5,5	11,52	33,27	187,42
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,44	19,32	93,52
	ИТОГО		10,18	13,31	68,49	361,94
День 1 , Обед:						
96	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	1,76	4,16	12,47	94,32
304	Плов из птицы	230	22,24	18,62	29,09	412,91
389	Напиток вишневый	200	1,47		22,8	97,07
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		28,96	23,3	88,73	720,42
	ВСЕГО		39,14	36,61	157,22	1082,36

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 2 , Завтрак:						
210	Омлет натуральный	160	15,7	22,08	3,07	273,79
382	Кофейный напиток	200	3,78	3,54	26	125,11
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,44	19,32	93,52
	ИТОГО		22,64	26,06	48,39	492,42
День 2 , Обед:						
99	Суп из овощей на мясном бульоне	200	1,83	1,87	9	60,03
278	Тефтели мясные	60	6,93	7,47	11,07	139,2
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	ИТОГО		19,4	15,29	118,96	685,91
	ВСЕГО		42,04	41,35	167,35	1178,33

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 3 , Завтрак:						
187	Запеканка рисовая с творогом	150	8,3	11,95	23,8	316,5
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	ИТОГО		10,8	12,27	48,16	428,24
День 3 , Обед:						
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	1,44	3,94	8,75	83,08
486	Рыба тушеная в томатном соусе	80/75	14,8	8,38	6,97	160
321	Рис	150	2,3	11	14,45	166
346	Компот	200	0,46	0,1	33,99	141,2
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	ИТОГО		21,37	23,72	78,65	620,42
	ВСЕГО		32,17	35,99	126,81	1048,66

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 4 , Завтрак:						
181	Каша манная молочная	150	4,52	3,04	25,03	145,51
379	Чай с сахаром	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	ИТОГО		12,07	6,21	78,38	417,61
День 4 , Обед:						
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	3,92	4,27	15,39	115,55
304	Макароны	150	4,35	7,3	30,2	210,11
255	Печень по-строгановски	80	10,8	9,57	3,53	157
388	Напиток фруктовый	200	0,4	0,27	17,2	72,8
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	ИТОГО		26,78	22,57	120,11	810,3
	ВСЕГО		38,85	28,78	198,49	1227,91

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 5 , Завтрак:						
449	Оладьи с повидлом	160/35	8,05	7,21	49,03	357,51
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	ИТОГО		12,53	7,71	82,65	514,41
День 5 , Обед:						
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78
626	Запеканка картофельная с мясом	230	17,3	19,45	27,21	352,57
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	86,6
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,44	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		31,03	28,39	89,74	739,45
	ВСЕГО		43,56	36,1	172,39	1253,86

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 6 , Завтрак:						
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		2,74	8,77	25,91	192,7
День 6 , Обед:						
99	Суп из овощей на мясном бульоне	200	1,83	1,87	9	60,03
250	Бефстроганов из мяса	80	9,67	9,87	2,27	136,53
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	ИТОГО		27,39	17,01	135,72	805,35
	ВСЕГО		30,13	25,78	161,63	998,05

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 7 , Завтрак:						
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	9,87	41,6
42	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,6
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,44	19,32	93,52
	ИТОГО		6,77	4,89	29,19	189,72
День 7 , Обед:						
88	Щи из капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,44	3,99	6,51	67,59
255	Котлеты рыбные	60	10,64	3,76	7,67	107
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	ИТОГО		22,72	13,7	113,07	661,27
	ВСЕГО		29,49	18,59	142,26	850,99

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 8 , Завтрак:						
204	Макароны отварные с сыром	160/10	8,6	9,06	36,77	250,05
382	Какао с молоком	200	3,78	3,54	26	125,11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		13,5	12,82	72,65	421,14
День 8 , Обед:						
98	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	2,16	2,23	11,67	72,55
307	Котлеты, рубленые из птицы	60	9,7	13,92	7,89	196
304	Рис отварной	150	4,35	7,3	30,2	210,11
388	Напиток фруктовый	200	0,4	0,27	17,2	72,8
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	ИТОГО		23,36	24,77	115,81	783,31
	ВСЕГО		36,86	37,59	188,46	1204,45

МЕНЮ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 9 , Завтрак:						
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	2,22	2,91	26,42	140,72
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	ИТОГО		6,7	3,41	60,04	297,62
День 9 , Обед:						
111	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,39	2,39	12,56	80,11
288	Птица отварная	80	17,34	10,67	0	165,34
321	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,22	258,25
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	86,6
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	ИТОГО		31,83	26,11	114,83	822,15
	ВСЕГО		38,53	29,52	174,87	1119,77

МЕНЮ

№ рецептур	Наименование блюда	выход	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
День 10 , Завтрак:						
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	ИТОГО		6,07	10,17	43,82	291,06
День 10 , Обед:						
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78
268	Котлета мясная	60	6,91	15,5	9,15	205
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,1	7,5	28,5	201,9
349	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,44	19,32	93,52
	ИТОГО		23,82	31,92	92,4	771,2
	ВСЕГО		29,89	42,09	136,22	1062,26