

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор Сиб ГБ ПОУ
"ТЭИМ"

Генеральный директор ООО "Вкус"

Пшонко В.А.

Филимонов М.В.

МЕНЮ

1-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимость 284 рублей 70 копеек							
2/11	47 / к/к	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Салат из квашеной капусты с маслом растительным(без лука)	100	1,6	5,1	7,7	83,2
2/11	99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	250/5	1,9	2,7	13,3	82,2
1/К	К/К	Гуляш из свинины	100	15,7	15,9	3,1	218,0
2/08	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
1/К	К/К	Компот ягодный с витамином "С"	200	0,3	0,1	28,2	117,0
1/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	К/К	Фрукты свежие	200	0,7	0	19,9	81
Итого за Обед				28	29,1	163,7	983,8
Итого за день				28	29,1	163,7	983,8

2-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимость 284 рублей 70 копеек							
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	100	0,2		4,3	8

2008	84	Щи из квашеной капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	1,3	2,7	6,6	60,6
2008	311	Плов из куры	250	17,6	16	42,8	405,5
2008	394	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	467	Булочка "Домашняя"	50	3,6	6,6	29,7	185,2
Итого за Обед				28,5	27,1	148,1	956,8
Итого за день				28,5	27,1	148,1	956,8

3-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимость 284 рублей 70 копеек							
2011	48 / к/к	Салат витаминный с маслом растительным (1 вар.) (до 28.02) / с 01.03 Салат "Свеколка"	100	1,2	5,2	9,6	90,5
2011	91	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	2,5	2,8	20	110,1
2008	259	Гуляш из говядины	100	15,7	15,9	3,1	218,0
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,2	274,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				28	38,6	155,6	1072,3
Итого за день				28	38,6	155,6	1072,3

4-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимость 284 рублей 70 копеек							
2011	71	Доп.гарнир: помидор порционный	100	0,6	0,0	3	16,0
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	2	2,7	11,7	88,2
2008	236	Рыба запеченая	130	20,1	9,6	23,7	262,0
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	28,6	192,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	479	Булочка "Творожная"	50	5,9	2,8	15,1	144
Итого за Обед				30,1	32,7	139,3	1022,7
Итого за день				30,1	32,7	139,3	1022,7

5-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимость 284 рублей 70 копеек							
2008	51 / к/к	Винегрет овощной с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Винегрет овощной (без лука) с маслом растительным	100	1,3	9,1	6,6	123
2008	99	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с гренками	250/10	6,4	2,5	31,6	164,3
2011	302	Кура, тушеная в соусе с овощами	250	15,3	24,6	18,5	354,5

К/К	К/К	Компот ягодный с витамином "С"	200	0,3	0,1	28,2	117,0
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	К/К	Фрукты свежие	200	0,7		19,9	81
Итого за Обед				29,4	37,8	145,1	1033
Итого за день				29,4	37,8	145,1	1033

6-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимость 284 рублей 70 копеек							
2008	К/К / 45	Салат картофельный с сельдью (до 28.02)/с 01.03 Салат картофельный с сельдью (с зелёным луком)	100	4,7	14,1	9,6	184
2008	94	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	250/5	2,3	2,9	15,7	94
2008	261 / 371	Печень, тушенная в соусе (сметанном)	80/50	10,9	13,5	10,4	236,7
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				33,5	43	146,6	988,9
Итого за день				33,5	43	146,6	988,9

7-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимость 284 рублей 70 копеек							
2011	48 / К/К	Салат витаминный с маслом растительным (1 вар.) (до 28.02) / с 01.03 Салат из квашеной капусты с маслом растительным(без лука)	100	1,2	5,2	9,6	90,5
2008	101	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	2,7	2,7	21,3	114,7
2008	312	Птица, тушеная в сметанном соусе	2	23,3	17,3	5,4	270,0
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	50,2	274,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				29,7	30,7	156,6	1028,9
Итого за день				29,7	30,7	156,6	1028,9

8-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимость 284 рублей 70 копеек							
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	100	0,2		4,3	8
2008	88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	1,8	2,7	8,8	70,4
2008	258	Жаркое по-домашнему со свиной	250	21,9	22,3	27,7	427,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9

2011	421	Сдоба обыкновенная	50	3,9	3	28,7	150,5
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				33,4	29,6	130,4	935,7
Итого за день				33,4	29,6	130,4	935,7

9-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимость 284 рублей 70 копеек							
2008	К/К / 45	Салат картофельный с сельдью (до 28.02)/с 01.03 Салат картофельный с сельдью (с зелёным луком)	100	4,7	14,1	9,6	184
2011	91	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	2,5	2,8	20	110,1
2008	314	Котлета рубленая из курицы	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	К/К	Фрукты свежие	200	0,7		19,9	81
Итого за Обед				31,3	61	128,9	1176,5
Итого за день				31,3	61	128,9	1176,5

10-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимость 284 рублей 70 копеек							
2011	50	Салат "Свеколка"	100	8	10,1	15,2	184
2008	99	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с гренками	250/10	6,4	2,5	31,6	164,3
2008	238	Рыба (тресковые виды), запеченная под молочным соусом	130	21,1	10,1	5,2	196,6
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	28,6	192,2
2008	394	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	467	Булочка "Домашняя"	50	3,6	6,6	29,7	185,2
Итого за Обед				41,7	31,5	176,2	1134,7
Итого за день				41,7	31,5	176,2	1134,7

11-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимость 284 рублей 70 копеек							
2011	47 / к/к	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Салат из квашеной капусты с маслом растительным (без лука)	100	1,6	5,1	7,7	83,2
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	2	2,7	11,7	88,2

2008	311	Плов из куры	250	17,6	16	42,8	405,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	К/К	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	К/К	Фрукты свежие	200	0,7		19,9	81
Итого за Обед				27,6	25,4	145,7	948,2
Итого за день				27,6	25,4	145,7	948,2

12-Й ДЕНЬ

Сб. рец.	№ рецептуры/технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Обед, стоимость 284 рублей 70 копеек							
2008	51 / к/к	Винегрет овощной с маслом растительным (до 28.02) / с 01.03 Винегрет овощной (без лука) с маслом растительным	100	1,3	9,1	6,6	123
2008	84	Щи из квашеной капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	1,3	2,7	6,6	60,6
2008	271	Шницель натуральный рубленный мясной	100	15,2	37	10,5	436,9
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,2	46,6	201,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200			23,3	92,9
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6