*Утверждаю*

 *Директор МБОУ «Кяхтинская СОШ №3»*

 *Цыденжапова Ж.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

 *Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ §\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г*

***Согласно нормам Сан Пин 2.3./2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20***

***ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ***

***ДЛЯ ЛДП***

***Июнь 2025года***

***в МБОУ «Кяхтинская СОШ №3»***

4 день ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Сб.рецептур | Наименование блюда | Выход гр. | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Э/ценность |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |
| 94 | Суп молочный с рисом | 250 | 6,03 | 1,28 | 21,04 | 165,5 |
| к/к | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137 |
| 42 | Сыр порционно | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 109,2 |
| 868 | Компот из изюма | 200 | 0 | 0 | 16,6 | 58,1 |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |
| 847 | Банан | 170 | 2,55 | 0,2 | 37,06 | 151,3 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 |
| 245 | Рыба(горбуша) отварная | 80 | 21,8 | 7,3 | 0 | 152 |
| 694 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 |
| к/к | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137 |
| к/к | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 98 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день: | 1460 | 54,32 | 32,8 | 291,38 | 1275,3 |

Сош №3

1 день ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Сб.рецептур | Наименование блюда | Выход гр. | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Э/ценность |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша овсяная с маслом |  210/5 | 6,8 | 7,5 | 24,7 | 192,6 |
| к/к | Батон пшеничный высший сорт |  50 | 3,08 | 1,2 | 20,4 | 104,8 |
| 944 | Чай с сахаром  | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| к/к | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 54/2з | Огурец свежий в нарезке | 80 | 0,7 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 601 | Плов  | 250 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 |
| к/к | Батон в/с | 100 | 3,08 | 1,2 | 20,4 | 104,8 |
| к/к | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 98 |
|  | Итого за день: | 1545 | 89,61 | 37,33 | 185,44 | 1239,5 |

Сош №3

2 день ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Сб. рецептур | Наименование блюда  | Выход  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Э/ценность |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша манная молочная с маслом | 200/5 | 11,3 | 12,26 | 73,3 | 336 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| к/к | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137 |
| 847 | Груша | 150 | 0,6 | 0 | 16,05 | 63 |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидоры свежие с маслом растительным | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 197 | Рассольник с перловой крупой | 250 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 |
| 591 | Гуляш  | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,78 | 1,05 | 21,25 | 110 |
| к/к | Кисель абрикосовый  | 200 | 5,8 | 5,8 | 13,4 | 52 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день: | 1520 | 62,81 | 55,66 | 242,67 | 1452,01 |

Сош №3

3 день ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Сб.рецептур | Наименование блюда | Выход  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Э/ценность |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша пшенная молочная с маслом | 200/5 | 2,8 | 3,4 | 16,8 | 109 |
| к/к | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 1,97 | 0,25 | 12,02 | 59,75 |
| 944 | Кисломолочный напиток (Йогурт) | 150 | 14 | 11,5 | 86 | 359,3 |
|  | Итого за завтрак | 405 | 18,77 | 15,15 | 114,82 | 528,05 |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |
| 847 | Виноград | 100 | 0,7 | 0 | 18,1 | 69 |
| 206 | Суп картофельный с фасолью и говядиной | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 286 | Тефтели отварные | 80/80 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 223 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,78 | 1,05 | 21,25 | 110 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | - | - | 16,6 | 58,1 |
|  | Итого за обед | 940 | 28,37 | 24,66 | 118,91 | 796,99 |
|  | Итого за день: | 1345 | 47,14 | 39,81 | 233,73 | 1325,04 |

 СОШ №3

5 день ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Сб.рецептур | Наименование блюда  | Выход  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн/ценность  |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,5 |
| к/к | Хлеб пшеничный 1сорт | 50 | 1,97 | 0,25 | 12,02 | 59,75 |
| 41 | Масло сливочное порциями | 20 | 0 | 16,4 | 0,2 | 150 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
|  | Итого за завтрак | 520 | 9,36 | 23,16 | 49,77 | 419,25 |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет овощной с луком зелёным | 100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,6 |
| 54-31с | Суп картофельный с рыбой | 250 | 54,9 | 19,2 | 74,5 | 690,9 |
| 532 | Мясо отварное | 80 | 22,77 | 3,06 | 0,45 | 120 |
| 336 | Капуста тушенная | 200 | 3,7 | 8,64 | 46,03 | 284,7 |
| к/к | Калач из обдирной муки | 60 | 4,74 | 0,48 | 30,66 | 149,4 |
| 859 | Морс из облепихи | 200 | 0,2 | 0,20 | 22,3 | 110 |
| 847 | Мандарин | 110 | 0,88 | 0,22 | 8,25 | 41,8 |
|  | Итого за обед | 1000 | 88,54 | 37,96 | 189,88 | 1488,4 |
|  | Итого за день: | 1520 | 97,9 | 61,12 | 239,65 | 1907,65 |

СОШ №3

6 день ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Сб. рецептур | Наименование блюда | Выход  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн/ценность |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша кукурузная | 200/5 | 6,7 | 10 | 24,9 | 345,7 |
| к/к | Булочка  | 100 | 7,9 | 9,4 | 55,5 | 339 |
| к/к | Кисломолочный напиток (Йогурт) | 150 | 14 | 11,5 | 86 | 359,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат овощной | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
| ТТК 2 | Суп с пельменями | 250 | 3,92 | 2 | 2,88 | 516,98 |
| 608 | Котлета мясная отварная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
| 321 | Рагу овощное | 180 | 2,75 | 13,2 | 17,33 | 199,2 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,78 | 1,05 | 21,25 | 110 |
| 944 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 15,2 | 63,2 |
|  | Итого за день: | 1330 | 56,22 | 64,79 | 247,12 | 2256,03 |

СОШ № 3

7 день ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Сб. рецептур  | Наименование блюда | Выход  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн/ценность |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 |
| 42 | Сыр порционно | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 109,2 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,78 | 1,05 | 21,25 | 110 |
| 41 | Масло сливочное порционно | 20 | 0 | 16,4 | 0,2 | 150 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 16,6 | 58,1 |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |
| 43 | Капуста с зелёным горошком в масле | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,63 |
| 204 | Суп картофельный с крупой на м/к бульоне | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 |
| 286 | Тефтели мясные припущенные | 100 | 16,7 | 9,4 | 164 | 315,6 |
| 679 | Каша перловая | 180 | 5,94 | 0,72 | 43,02 | 202,5 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,78 | 1,05 | 21,25 | 110 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| 847 | Фрукты свежие (слива) | 120 | 0,96 | 0,36 | 69 | 58,8 |
|  | Итого за день: | 1475 | 50,68 | 51,88 | 415,88 | 1608,13 |

СОШ №3

8 день ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Сб. рецептур | Наименование блюда | Выход  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн/ценность |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша гречневая молочная с маслом | 150 | 7,1 | 9,3 | 39,1 | 408,3 |
| к/к | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 1,97 | 0,25 | 12,02 | 59,75 |
| к/к | Слойка с яблоком | 100 | 4,7 | 15 | 37 | 305 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 16,6 | 58,1 |
|  | Итого за завтрак | 500 | 13,77 | 24,55 | 104,72 | 831,15 |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы с маслом растительным | 80 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
| 209 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 |
| 255 | Котлета рыбная из минтая | 100 | 13,3 | 4,7 | 9,59 | 133,75 |
| 304 | Рис отварной с овощами | 180 | 3,96 | 5,22 | 34,56 | 205,56 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,78 | 1,05 | 21,25 | 110 |
| 868 | Морс из брусники | 200 | 0,2 | 1 | 21,8 | 90 |
|  | Итого за обед | 860 | 29,96 | 22,76 | 112,55 | 781,71 |
|  | Итого за день: | 1360 | 43,73 | 47,31 | 217,27 | 1612,86 |

СОШ №3

9 день ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Сб.рецептур | Наименование блюда | Выход  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн/ценность |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |
| 459 | Пирог с яблоком и соусом яблочным | 100/50 | 6,19 | 3,21 | 55,31 | 275 |
| 951 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 |
| 54-2з | Огурец свежий в нарезке | 80 | 0,7 | 0,1 | 2 | 11,3 |
|  | Итого за завтрак | 430 | 8,29 | 5,31 | 77,71 | 402,3 |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| к/к | Икра кабачковая | 60 | 0,54 | 1,38 | 3,78 | 28,8 |
| 66 | Суп лапша домашняя | 250 | 4,52 | 6,92 | 21,8 | 163,22 |
| 274 | Мясо тушенное с овощами в соусе | 280 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 296 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,78 | 1,05 | 21,25 | 110 |
| к/к | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 98 |
|  | Итого за обед | 840 | 31,35 | 25,9 | 85,25 | 696,02 |
|  | Итого за день: | 1270 | 39,64 | 31,21 | 162,96 | 1098,32 |

СОШ №3

10 день ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Сб.рецептур | Наименование блюд | Выход  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн/ценность |
|  | ***Завтрак***  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша ячневая молочная | 210 | 6,6 | 5 | 37 | 219,4 |
| к/к | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 1,97 | 0,25 | 12,02 | 59,75 |
| 42 | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
|  | Итого за завтрак | 480 | 13,41 | 11,15 | 63,02 | 379,95 |
|  | ***Обед***  |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидоры свежие в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 187 | Щи из свежей капусты | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 436 | Жаркое по домашнему | 80/160 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,78 | 1,05 | 21,25 | 110 |
| 859 | Компот из ягод | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |
|  | Итого за обед | 800 | 33,96 | 13,71 | 76,29 | 582,55 |
|  | Итого за день: | 1280 | 47,37 | 24,86 | 139,31 | 962,5 |

СОШ №3

Список используемой литературы:

-Сборник рецептур и кулинарных изделий длы предприятий общественного питания автор: А.И. Здобнов, В.А. Цыгыненко, 2008г.

-Химический состав российских пищевых продуктов: справочник под редакцией проф.И.М. Скурихина и академика РАМН, проф.В.А. Тутельяна

-Сборник технических нормативов под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г.

- СанПИн для школьных столовый 3590-20, 3648-20, 2.3.6.1079-01

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

НА ЛДП ИЮНЬ 2022Г

 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур | Наименование блюда | Цена | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ценность |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша манная молочная |  | 150/5 | 11,3 | 12,26 | 73,3 | 336 |
| 959 | Какао с молоком |  | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,7 | 179,2 |
| к/к | Хлеб пшеничный 1сорт |  | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,02 | 59,75 |
| 847 | Груша |  | 250 | 1,2 | 0,9 | 28,5 | 126 |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |
| к/к | Помидоры свежие с маслом растительным |  | 100/5 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
| 196 | Рассольник домашний |  | 200 | 4,45 | 5 | 17,7 | 432 |
| 591 | Гуляш |  | 75/50 | 13,8 | 6,6 | 4 | 132 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая |  | 150 | 3 | 4,5 | 14,9 | 228 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный |  | 25 | 1,22 | 0,25 | 11,5 | 55 |
| К/к | Кисель абрикосовый |  | 200 | 5,8 | 5,8 | 13,4 | 52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день |  |  | 46,62 | 44,21 | 203,75 | 1674,15 |

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

НА ЛДП ИЮНЬ 2022



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

2 день НА ЛДП ИЮНЬ 2022

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур | Наименование блюда | Цена | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ценность |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша овсянная молочная |  | 150/5 | 4,65 | 7,2 | 19,95 | 345 |
| к/к | Батон пшеничный из муки высшего сорта |  | 40 | 3,08 | 1,2 | 20,4 | 104,8 |
| 943 | Чай с сахаром |  | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 37,9 |
| 847 | Яблоко |  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп кртофельный с бобовыми (горох) |  | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 601 | Плов |  | 180 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 |
| к/к | Батон из муки высшего сорта |  | 40 | 3,08 | 1,2 | 20,4 | 104,8 |
|  к/к | Сок фруктовый |  | 200 | 0,8 | 0 | 23,4 | 98 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день | 160-00 |  | 43,28 | 36,93 | 174,67 | 1390,5 |

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

НА ЛДП ИЮНЬ 2022Г

4день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур | Наименование блюда | Цена | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ценность |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным |  | 150/5 | 2,8 | 3,4 | 16,8 | 109 |
| к/к | Хлеб пшеничный 1сорт |  | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,02 | 59,75 |
| 944 | Кисломолочный напиток (Йогурт) |  | 500 | 14 | 11,5 | 86 | 359,3 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми(фасоль) |  | 200 | 10,4 | 10,9 | 16,6 | 426,8 |
| 536 | Сосиска отварная |  | 65 | 6,6 | 14,34 | 0,96 | 159,6 |
| 688 | Макаронные изделия отварные |  | 150/5 | 3,6 | 5,2 | 24,3 | 162,8 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный |  | 25 | 1,22 | 0,25 | 11,5 | 55 |
| 868 | Компот из чернослива |  | 200 | 0 | 0 | 16,6 | 58,1 |
|  | Итого за день | 160-00 |  | 40,59 | 45,84 | 230,62 | 1390,35 |

 МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

НА ЛДП ИЮНЬ 2022Г

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур | Наименование блюда | Цена | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ценность |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 235 | Суп молочный с макаронными изднлиями | 14-31 | 200/5 | 5,74 | 6,3 | 19,74 | 353,78 |
| к/к | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1-40 | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,02 | 59,75 |
| 944 | Кисломолочный напиток | 37-50 | 250 | 18,9 | 15,5 | 74,25 | 513 |
| 847 | Апельсины | 44-18 | 230 |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из свежей капусты с маслом растительным | 7-13 | 80 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 |
| 206 | Суп картофельный с рыбой | 16-94 | 250 | 10,6 | 3,1 | 18 | 143 |
| 471 | Рыба(горбуша) отварная  | 19-14 | 75 | 18,6 | 1,1 | 0,6 | 225,5 |
| 694 | Картофельное пюре | 12-97 | 150/5 | 2,35 | 3,65 | 16,3 | 77 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 1-40 | 25 | 1,22 | 0,25 | 11,5 | 55 |
| 859 | Компот из чернослива | 5-03 | 200 | 0,5 | 0,1 | 25,8 | 107,8 |
|  | Итого за день | 160-00 |  | 61,29 | 35,33 | 187,23 | 1622,23 |

 МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

НА ЛДП ИЮНЬ 2022Г

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур | Наименование блюда | Цена | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ценность |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша кукурузная | 12-87 | 150/5 | 6,7 | 10 | 24,9 | 345,7 |
| к/к | Батон из муки высшего сорта | 3-00 | 50 | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |
| к/к | Вафли «Сладонеж» | 12-96 | 40 | 1,36 | 12,08 | 25,88 | 215,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 1-58 | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 37,9 |
| 847 | Фрукты свежие (киви) | 22-50 | 90 | 0 | 0 | 0 | 65 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свёклы с маслом растительным | 3-57 | 60 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
| 187 | Щи из свежей капусты на мясо-костном бульоне | 21-30 | 200 | 8,6 | 12,1 | 13 | 445,1 |
| 637 | говядина отварная | 39-00 | 100 | 6,6 | 14,34 | 0,9 | 159,6 |
| 168 | Каша перловая | 2-38 | 100 | 4,6 | 0,6 | 34,5 | 159 |
| к/к | Батон из муки высшего сорта | 3-00 | 50 | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |
| к/к | Сок | 35-84 | 500 | 0,32 | 0,72 | 25,2 | 144 |
|  | Итого за день | 160-00 |  | 37,31 | 58,93 | 251,45 | 1927,8 |

 МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

НА ЛДП ИЮНЬ 2022Г

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур | Наименование блюда | Цена | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ценность |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Суп молочный с крупой (рис) | 14-90 | 200/5 | 6,8 | 9,2 | 29 | 315,9 |
| 42 | Сыр порционно | 30-66 | 30 | 1,26 | 0,25 | 10,56 | 57 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 1-40 | 25 | 1,22 | 0,25 | 11,5 | 55 |
| 868 | Компот из кураги и чернослива | 7-09 | 200 | 0 | 0 | 16,6 | 58,1 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свёклы  | 3-65 | 70 | 0,8 | 7,1 | 3,6 | 82 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 33-36 | 200 | 1,3 | 40,16 | 8,4 | 318 |
| 286 | Тефтели мясные припущенные | 34-00 | 100 | 16,7 | 9,4 | 164 | 315,6 |
| 708 | Капуста тушенная | 19-84 | 180 | 3,7 | 8,64 | 46,03 | 256,23 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 1-40 | 25 | 1,22 | 0,25 | 11,5 | 55 |
| 9 (д/о) | Печенье песочное | 11-00 | 50 | 4,25 | 4,4 | 53,6 | 272 |
| 945 | Чай с молоком | 2-70 | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 |
|  | Итого за день | 160-00 |  | 38,61 | 81,25 | 372,13 | 1870,83 |

 МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

НА ЛДП ИЮНЬ 2022Г

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур | Наименование блюда | Цена | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ценность |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 14-36 | 150/5 | 7,1 | 9,3 | 39,1 | 408,3 |
| к/к | Хлеб пшеничный 1с | 1-40 | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,02 | 59,75 |
| 859 | Компот из свежих фруктов | 4-32 | 200 | 6,15 | 2,25 | 3,9 | 11,8 |
| к/к | Кекс «Чайный» | 19-00 | 100 | 5,72 | 20,6 | 57,2 | 375 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 197 | Рассольник Домашний | 39-03 | 250 | 7,6 | 2,8 | 9,2 | 92,4 |
| 255 | Биточки рыбные | 32-00 | 80 | 34,8 | 23,6 | 3,6 | 188 |
| 713 | Овощи тушенные | 10-17 | 100 | 5,4 | 9,5 | 31,8 | 242,4 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 1-40 | 25 | 1,22 | 0,25 | 11,5 | 55 |
| 882  | Кисель | 3-32 | 200 | 0 | 0 | 42,2 | 162 |
| 847 | Фрукты свежие(бананы) | 35-20 |  | 0 | 0,36 | 10,26 | 42,7 |
|  | Итого за день | 160-00 |  |  |  |  |  |

 МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

НА ЛДП ИЮНЬ 2022Г

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур | Наименование блюда | Цена | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ценность |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша янтарная из пшена молочная | 11-17 | 150/5 | 11,35 | 13,35 | 40,85 | 311 |
| к/к | Корж молочный | 19-00 | 75 | 4,8 | 8,5 | 48,4 | 288 |
| 943 | Чай с сахаром | 1-58 | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 37,9 |
| 847 | Фрукты свежие (виноград) | 33-00 | 150 | 1,05 | 0,3 | 27,15 | 103,5 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Салат из зелёного горошка | 11-52 | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 |
| 214 | Суп с пельменями | 29-28 | 200 | 25 | 26,25 | 55 | 315 |
|  | Говядина отварная | 47-40 | 80 | 16,6 | 9,3 | 152,36 | 315,6 |
| 682 | Рис отварной | 3-33 | 100 | 3,4 | 7,5 | 35,9 | 155,3 |
| 867 | Компот из изюма | 3-72 | 200 | 1 | 0 | 47,8 | 192 |
|  | Итого за день | 160-00 |  | 70,03 | 71,89 | 448,59 | 1932,9 |

 МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

НА ЛДП ИЮНЬ 2022Г

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур | Наименование блюда | Цена | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн/ценность |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 236 | Каша ячневая на молоке | 10-79 | 150/5 | 11,25 | 8,25 | 25,8 | 233,8 |
| к/к | Хлеб пшеничный 1с | 1-40 | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,02 | 59,75 |
| 959 | Какао с молоком | 9-38 | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,7 | 179,2 |
| к/к | Печенье сливочное | 11-00 | 50 | 11,2 | 19,5 | 100,5 | 499 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 6-10 | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 561 | Мясо тушенное | 49-43 | 75 | 9,8 | 11,2 | 4,3 | 128,9 |
| 716 | Овощное рагу | 12-35 | 180 | 2,75 | 13,15 | 17,33 | 199,2 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 2-80 | 50 | 2,45 | 0,5 | 23 | 110 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 3-25 | 200 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68,1 |
| 847 | Груши | 53-50 | 200 |  0,96 | 0,72 | 22,8 | 100,8 |
|  | Итого за день: | 160-00 |  | 45,16 | 58,91 | 265,09 | 1683,5 |