

Комплексные обеды Октябрь 2022 г

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (Ккал) ккал	Цена порции
			Б	Ж	У		
17.10.2022							
Понедельник							
19	Салат из свеклы с консервированным горошком	60	0,5	1,8	10,2	56,5	6-52
93	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,60	2,00	16,80	96	5-29
637	Бедро кур	90	19,17	9,90	0,09	166,5	27-29
597	Соус томатный	30					4-98
510	Каша гречневая	150	4,80	1,20	25,65	135	9-88
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-76
849	Компот из свежих яблок с аск. кислотой	200	0,2	0,2	30,6	118,2	6-94
847	Слива	132	1,70	0,23	24,63	107,35	13-03
	Итого						75-69
18.10.2022							
Вторник							
25	Салат «Степной»	60	1,20	1,80	3	36	5-81
110	Борщ со сметаной	200/10	2,00	3,40	10,00	74	13-63
413	Сосиска «Домашняя»	100	10,80	22,40	4,20	259	24-88
516	Макароны отварные	150	6	1,35	38,25	180	6-30
597	Соус томатный	30	2,1	1,7	4,4	40,2	4-98
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-76
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,0	78	1-83
847	Банан	150	0,51	0,20	10,81	53,53	16-50
	Итого						75-69
19.10.2022							
Среда							
15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,4	4,6	2,7	53,5	5-01
148	Суп-лапша по домашнему	200	10,20	8,20	6,20	138	5-18
304	Плов из кур	90/150	13,50	10,20	25,35	246	52-84
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-76
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,0	78	1-83
847	Груша	100	0,4	0,1	12,1	57	9-07
	Итого						75-69
20.10.2022							
Четверг							
40	Салат Витаминный	60	0,8	4,4	4,7	60,6	5-72
132	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	3,50	5,00	12,50	105	11-46

	Котлета куриная	90	16,38	9,36	12,42	199,8	26-34
0	Каша пшеничная	150	5,70	0,60	31,05	157,5	5-53
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-76
685	Чай с сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,40	86	13-87
847	Яблоко	122	0,68	0,27	14,55	72,08	11-01
	Итого						75-69
	21.10.2022 Пятница						
42	Салат Винегрет	60	0,84	8,04	3,48	87,6	4-35
139	Суп картофельный с бобовыми	250	8,80	4,80	17,80	132	5-95
516	Макаронны отварные	165	6,00	1,35	38,25	180	5-69
437	Гуляш из говядины	90					42-03
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-76
577	Абрикосовый нектар	198	0,0	0,0	28,7	114,8	15-91
	Итого						75-69
	22.10.2022 Суббота						
124	Щи со сметаной	200/10	2,00	7,60	4,20	76	12-16
286	Тефтели из говядины с томатным соусом	105/30	7,2	5,3	17,0	150	43-24
510	Каша пшеничная	150	5,70	0,60	31,05	157,5	5-53
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-76
685	Чай с сахаром	200	0,40	0,20	14,20	56	1-83
847	Груша	123	0,5	0,4	12,7	57,8	11-17
	Итого						75-69
	24.10.2022 Понедельник						
19	Салат из свеклы с консервированным горошком	60	0,5	1,8	10,2	56,5	6-52
93	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,60	2,00	16,80	96	5-29
637	Бедро кур	90	19,17	9,90	0,09	166,5	27-29
510	Каша гречневая	150	4,80	1,20	25,65	135	9-88
597	Соус томатный	30	2,1	1,7	4,4	40,2	4-98
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-76
	Компот из свежих яблок с аск. кислотой	200	0,2	0,2	30,6	118,2	6-94
847	Слива	132	1,70	0,23	24,63	107,35	13-03
	Итого						75-69
	25.10.2022 Вторник						
25	Салат Степной	60	1,8	2,22	5,28	45	5-81
110	Борщ со сметаной	200/10	2,00	3,40	10,00	74	10-17
516	Макаронны отварные	150	6,00	1,35	38,25	180	6-30

	Сардельки «Ботаюртовские»	100	10,26	16,36	1,35	193,5	34-30
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-76
685	Чай с сахаром	200	0,4	0,2	14,20	56	1-83
847	Банан	141	0,52	0,21	11,02	54,59	15-52
	Итого						75-69
	26.10.2022 Среда						
15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,4	4,6	2,7	53,5	5-01
148	Суп – лапша по домашнему	200	10,20	8,20	6,20	138	5-18
304	Плов из кур	150/90	13,50	10,20	25,35	245	52-84
685	Чай с сахаром	200	0,40	0,20	14,20	56	1-83
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-76
847	Груша	100	0,4	0,1	12,1	57	9-07
	Итого						75-69
	27.10.2022 Четверг						
40	Салат Витаминный	60	0,8	4,4	4,7	60,6	5-72
132	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	3,50	5,00	12,50	105	11-46
417	Котлета куриная	90	16,38	9,36	12,42	199,8	26-34
510	Каша пшеничная	150	5,70	0,60	31,05	157,5	5-53
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-76
685	Чай с молоком сгущенным	200	1,40	1,6	16,40	86	13-87
847	Яблоко	122	0,68	0,27	14,55	72,08	11-01
	Итого						75-69
	28.10.2022 Пятница						
42	Салат «Винегрет»	60	0,84	8,04	3,48	87,6	4-35
139	Суп картофельный с бобовыми	250	8,80	4,80	17,80	132	5-95
516	Макароны отварные	165	6,00	1,35	38,25	180	5-69
437	Гуляш из говядины	90	12,60	8,28	2,34	133,2	42-03
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-76
577	Абрикосовый нектар	198	0,0	0,0	28,7	114,8	15-91
	Итого						75-69
	29.10.2022 Суббота						
124	Щи со сметаной	200/10	2,00	7,60	4,20	76	12-16
286	Тефтели из говядины с томатным соусом	105/30	9,3	10,7	7,1	161,5	43-24
510	Каша пшеничная	150	5,70	0,60	31,05	157,5	5-53
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-76
685	Чай с сахаром	200	0,40	0,20	14,20	56	1-83

Груша	123	0,49	\$0,37	13,41	51,66	11-17
Итого						75-69