

Утверждаю:



Т.А. Медяник

2023г.

Двухнедельное меню на Сентябрь 2023

Утренний рацион

Горячие завтраки Май 2023 г.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (Ккал) ккал	Цена порции
			Б	Ж	У		
02.05.2023							
Вторник							
424	Яйцо отварное	40	5	3,8	0,3	57,2	8-00
97	Сыр «Сулугуни»	20	4	4,80	0,0	58	13-46
2	Бутерброд из батона с маслом	30/10	2,35	8,12	15,41	145,4	9-52
302	Каша молочная Геркулес	200	8,4	7,8	23,4	196	13-17
1	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-29
692	Кофейный напиток	200	12	9,6	121,4	674	9-28
847	Груша	185	0,52	0,39	14,17	54,6	25-90
32	Печенье Детское	44	2,40	3,78	23,97	133,44	8-38
	Итого		37,1	38,59	213,29	1391,24	89-00
03.05.2023							
Среда							
304	Плов из курицы	90/150	15	21	30	214	51-00
1	Хлеб пшеничный	40	2	1	15	77	1-72
537	Яблочный нектар	180	0,18	0,0	18	73,8	12-60
847	Мандарин	182	0,95	0,24	8,93	39,27	23-68
	Итого		18,13	22,24	86,93	404,07	89-00
04.05.2023							
Четверг							
40	Огурец свежий	53	0,42	0,05	1,48	7,95	12-10
510	Каша пшеничная	150	4,5	1,05	25,50	135	5-20
417	Котлета куриная	100	18,2	10,4	13,80	222	37-67
1	Хлеб пшеничный	40	2	1	15	77	1-72
648	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,0	28,4	120	3-46
847	Банан	185	2,43	0,32	35,32	153,9	21-46
32	Печенье Детское	27	1,15	2,23	11,73	81,64	5-14
	Итого		30,3	15,05	131,23	797,49	89-00
05.05.2023							
Пятница							
97	Сыр «Гауда»	20	2,69	3,02	0,0	39	12-63
2	Бутерброд из батона с маслом	40/10	2,35	8,12	15,41	145,4	10-17
366	Запеканка творожная с сгущ. молоком	110/15	21,32	6,11	24,73	241,2	32-26
692	Кофейный напиток	180	5,2	5,2	31	185	9-28
847	Яблоко	185	0,61	0,61	14,99	71,91	14-06
28	Пряник Детский	62	3,17	3,63	8,3	68,23	10-60
	Итого		37,77	26,99	109,07	823,34	89-00
06.05.2023							
Суббота							
286	Тефтели из говядины	90	6,30	9	10,8	154,8	38-87
520	Пюре картофельное	150	3,75	6,30	22,05	159	12-17
1	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-72
537	Яблочный нектар	180	0,18	0,0	18	73,8	12-60

7	Апельсин	182	0,94	0,21	8,51	37,8	23-64
	Итого		13,6	15,81	74	498	89-00
	10.05.2023 Среда						
304	Плов из курицы	90/150	15	21	30	214	51-00
1	Хлеб пшеничный	40	2	1	15	77	1-72
537	Яблочный нектар	180	0,18	0,0	18	73,8	12-60
847	Мандарин	182	0,95	0,24	8,93	39,27	23-68
	Итого		18,13	22,24	86,93	404,07	89-00
	11.05.2023 Четверг						
13	Огурец свежий	40	0,32	0,04	1,12	6	9-28
56	Омлет натуральный	110	10,56	16,94	2,09	202,4	27-72
413	Сосиска Докторская	50	5,20	10,05	0,40	113	15-75
1	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-29
685	Чай со сгущ. молоком	200	1,20	0,40	18	78	13-50
847	Банан	185	1,5	0,20	21,80	95	21-46
	Итого		21,21	27,93	58,05	567	89-00
	12.05.2023 Пятница						
97	Сыр «Сулугуни»	20	3,50	3,78	0,28	49,84	13-97
2	Бутерброд из батона с маслом	30/10	2,35	8,12	15,41	145,4	9-52
230	Вареники ленивые с сгущ. молоком	115/15	20,8	28,3	24,4	429,8	42-17
692	Кофейный напиток	200	12	9,6	121,4	674	9-28
847	Яблоко	185					14-06
	Итого		41,13	52,53	167,79	1352,21	89-00
	13.05.2023 Суббота						
13	Огурец маринованный	40	1,12	0,0	0,52	6,4	3-40
286	Тефтели из куриного фарша	105/30	7,2	5,3	17	150	33-80
520	Пюре картофельное	150	3,75	6,30	22,05	159	12-17
1	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-72
537	Яблочный нектар	200	0,20	0,0	20	82	14-20
847	Апельсин	182	0,94	0,21	8,51	37,8	23-71
	Итого		15,64	12,11	82,72	507,8	89-00
	15.05.2023 Понедельник						
40	Помидор свежий	55	0,55	0,10	1,85	10	12-11
510	Каша гречневая	150	4,80	1,20	25,65	135	10-96
637	Бедро кур.	90	19,17	9,90	0,09	166,5	28-75
1	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-72
537	Яблочный нектар	200	0,20	0,0	20	82	14-00
847	Банан	185	1,6	0,21	23,33	101,65	21-46
	Итого		28,75	11,71	85,56	567,75	89-00
	16.05.2023 Вторник						
424	Яйцо отварное	40	5	3,8	0,3	57,2	8-00
97	Сыр «Сулугуни»	20	4	4,80	0,0	58	13-46

	Бутерброд из батона с маслом	30/10	2,35	8,12	15,41	145,4	9-52
302	Каша молочная Геркулес	200	8,4	7,8	23,4	196	13-17
1	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-29
692	Кофейный напиток	200	12	9,6	121,4	674	9-28
847	Груша	185	0,52	0,39	14,17	54,6	25-90
32	Печенье Детское	44	2,40	3,78	23,97	133,44	8-38
	Итого		37,1	38,59	213,29	1391,24	89-00
	17.05.2023 Среда						
304	Плов из курицы	90/150	15	21	30	214	51-00
1	Хлеб пшеничный	40	2	1	15	77	1-72
537	Яблочный нектар	180	0,18	0,0	18	73,8	12-60
847	Мандарин	182	0,95	0,24	8,93	39,27	23-68
	Итого		18,13	22,24	86,93	404,07	89-00
	18.05.2023 Четверг						
40	Огурец свежий	53	0,42	0,05	1,48	7,95	12-10
510	Каша пшеничная	150	4,5	1,05	25,50	135	5-20
417	Котлета куриная	100	18,2	10,4	13,80	222	37-67
1	Хлеб пшеничный	40	2	1	15	77	1-72
648	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,0	28,4	120	3-46
847	Банан	185	2,43	0,32	35,32	153,9	21-46
32	Печенье Детское	27	1,15	2,23	11,73	81,64	5-14
	Итого		30,3	15,05	131,23	797,49	89-00
	19.05.2023 Пятница						
97	Сыр «Гауда»	20	2,69	3,02	0,0	39	12-63
2	Бутерброд из батона с маслом	40/10	2,35	8,12	15,41	145,4	10-17
366	Залеканка творожная с сгущ. молоком	110/15	21,32	6,11	24,73	241,2	32-26
692	Кофейный напиток	180	5,2	5,2	31	185	9-28
847	Яблоко	185	0,61	0,61	14,99	71,91	14-06
28	Пряник Детский	62	3,17	3,63	8,3	68,23	10-60
	Итого		37,77	26,99	109,07	823,34	89-00
	20.05.2023 Суббота						
286	Тефтели из говядины	90	6,30	9	10,8	154,8	38-87
520	Пюре картофельное	150	3,75	6,30	22,05	159	12-17
1	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-72
537	Яблочный нектар	180	0,18	0,0	18	73,8	12-60
847	Апельсин	182	0,94	0,21	8,51	37,8	23-64
	Итого		13,6	15,81	74	498	89-00
	22.05.2023 Понедельник						
40	Помидор свежий	55	0,55	0,10	1,85	10	12-11
510	Каша гречневая	150	4,80	1,20	25,65	135	10-96
637	Бедро кур.	90	19,17	9,90	0,09	166,5	28-75
1	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-72

7	Яблочный нектар	200	0,20	0,0	20	82	14-00
847	Банан	185	1,6	0,21	23,33	101,65	21-46
	Итого		28,75	11,71	85,56	567,75	89-00
	23.05.2023						
	Вторник						
424	Яйцо отварное	40	5	3,8	0,3	57,2	8-00
97	Сыр «Сулугуни»	20	4	4,80	0,0	58	13-46
2	Бутерброд из батона с маслом	30/10	2,35	8,12	15,41	145,4	9-52
302	Каша молочная рисовая	200	8,4	7,8	23,4	196	16-74
1	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-29
692	Кофейный напиток	200	12	9,6	121,4	674	9-28
847	Груша	184	0,59	0,44	16,13	62,16	25-71
32	Печенье Детское	25	1,12	2,19	11,56	78,14	5-00
	Итого		35,89	37,05	202,84	1343,5	89-00
	24.05.2023						
	Среда						
304	Плов из курицы	90/150	15	21	30	214	51-00
1	Хлеб пшеничный	40	2	1	15	77	1-72
537	Яблочный нектар	180	0,18	0,0	18	73,8	12-60
847	Мандарин	182	0,95	0,24	8,93	39,27	23-68
	Итого		18,13	22,24	86,93	404,07	89-00
	25.05.2023						
	Четверг						
13	Огурец свежий	40	0,32	0,04	1,12	6	9-28
56	Омлет натуральный	110	10,56	16,94	2,09	202,4	27-72
413	Сосиска Докторская	50	5,20	10,05	0,40	113	15-75
1	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-29
685	Чай со сгущ. молоком	200	1,20	0,40	18	78	13-50
847	Банан	185	1,5	0,20	21,80	95	21-46
	Итого		21,21	27,93	58,05	567	89-00
	26.05.2023						
	Пятница						
97	Сыр «Сулугуни»	20	3,50	3,78	0,28	49,84	13-97
2	Бутерброд из батона с маслом	30/10	2,35	8,12	15,41	145,4	9-52
230	Вареники ленивые с сгущ. молоком	115/15	20,8	28,3	24,4	429,8	42-17
692	Кофейный напиток	200	12	9,6	121,4	674	9-28
847	Яблоко	185					14-06
	Итого		41,13	52,53	167,79	1352,21	89-00
	27.05.2023						
	Суббота						
13	Огурец маринованный	40	1,12	0,0	0,52	6,4	3-40
286	Тефтели из куриного фарша	105/30	7,2	5,3	17	150	33-80
520	Пюре картофельное	150	3,75	6,30	22,05	159	12-17
1	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-72
537	Яблочный нектар	200	0,20	0,0	20	82	14-20
847	Апельсин	182	0,94	0,21	8,51	37,8	23-71
	Итого		15,64	12,11	82,72	507,8	89-00