

Утверждаю:



Г.А. Медяник

2023г.

Двухнедельное меню на Сентябрь 2023

Обеденный рацион

Комплексные обеды 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							
86	Винегрет	60	1,08	2,22	5,28	45	7-22
124	Щи со сметаной	200	2	3,4	10	74	10-92
73	Макароны отварные	150	2,55	4,05	8,85	81	8-28
413	Сосиска Докторская	100	10,8	22,4	4,2	259	31-50
1	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-72
648	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,0	28,4	120	3-46
847	Груша	185	0,58	0,41	13,86	59,13	25-90
	Итого		21,04	32,78	85,23	710,73	89-00
03.05.2023							
Среда							
86	Салат «Витаминный»	60	0,84	8,04	3,48	87,6	6-22
148	Суп-лапша по домашнему	200	10,20	8,20	6,20	138	7-08
304	Плов из курицы	90/150	15	21	30	214	51-00
1	Хлеб пшеничный	40	1,30	0,30	4	25	1-72
685	Чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	78	1-71
847	Мандарин	185	1,67	8,25	11,28	121	21-27
	Итого		30,21	46,19	72,96	663,6	89-00
04.05.2023							
Четверг							
40	Огурец свежий	57	0,26	0,03	0,92	4,95	13-07
132	Рассольник «Ленинградский»	200	3,50	5	12,5	83	10-50
417	Котлета куриная	90	14,1	18,3	11,2	105	33-90
510	Каша пшеничная	150	4,5	1,05	25,50	135	5-20
1	Хлеб пшеничный	40	2	1	15	77	1-72
648	Чай с лимоном	180	0,18	0,0	18	73,8	3-15
847	Банан	185	2,19	0,29	31,83	138,7	21-46
	Итого		26,73	25,67	97,13	617,45	89-00
05.05.2023							
Пятница							
139	Суп картофельный с бобовыми	200	8,80	4,80	17,80	132	6-98
516	Макароны отварные	150	6	1,35	38,25	180	8-28
437	Гуляш из говядины	100	12,60	8,28	2,34	133,2	55-78
1	Хлеб ржаной	40	2	1	15	77	1-72
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,4	18	78	1-71
847	Яблоко	152	0,44	0,44	10,68	51,23	11-53
	Итого		31,04	16,27	102,07	651,43	89-00

	06.05.2023 Суббота						
124	Борщ со сметаной	200	2	7,6	4,2	76	14-03
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
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,4	18	78	1-71
847	Апельсин	158	1,07	0,24	9,64	42,84	20-50
	Итого		16,75	23,84	79,33	583,24	89-00
	10.05.2023 Среда						
86	Салат «Витаминный»	60	0,84	8,04	3,48	87,6	6-22
148	Суп-лапша по домашнему	200	10,20	8,20	6,20	138	7-08
304	Плов из курицы	90/150	15	21	30	214	51-00
1	Хлеб пшеничный	40	1,30	0,30	4	25	1-72
685	Чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	78	1-71
847	Мандарин	185	1,67	8,25	11,28	121	21-27
	Итого		30,21	46,19	72,96	663,6	89-00
	11.05.2023 Четверг						
15	Салат из огурцов и помидоров	33	0,26	0,03	0,92	4,95	14-35
132	Рассольник «Ленинградский»	200	3,50	5	12,5	83	10-50
417	Котлета куриная	90	14,1	18,3	11,2	105	33-90
510	Каша пшеничная	150	4,5	1,05	25,50	135	5-20
1	Хлеб пшеничный	40	2	1	15	77	1-72
648	Чай с лимоном	180	0,18	0,0	18	73,8	3-15
847	Банан	174	2,19	0,29	31,83	138,7	20-18
	Итого		26,73	25,67	97,13	617,45	89-00
	12.05.2023 Пятница						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	8,80	4,80	17,80	132	6-98
516	Макароны отварные	150	6	1,35	38,25	180	8-28
437	Гуляш из говядины	100	12,60	8,28	2,34	133,2	58-78
1	Хлеб ржаной	40	2	1	15	77	1-72
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,4	18	78	1-71
847	Яблоко	152	0,44	0,44	10,68	51,23	11-53
	Итого		31,04	16,27	102,07	651,43	89-00
	13.05.2023 Суббота						
13	Огурец соленый	40	1,12	0,0	0,52	6,4	3-40
124	Борщ со сметаной	200	2	7,6	4,2	76	14-03
286	Тефтели из куриного фарша	103	7,2	5,3	17	150	34-00
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
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,4	18	78	1-71
847	Апельсин	169	1,14	0,25	10,29	45,72	21-97
	Итого		18,84	20,15	86,7	587,72	89-00
	15.05.2023 Понедельник						
40	Помидор свежий	33	0,34	0,06	1,15	6,2	6-90
93	Суп картофельный с мак. изделиями	200	2,60	2	16,8	96	6-61
637	Бедро кур.	90	19,17	9,90	0,09	166,5	28-75
510	Каша гречневая	150	4,80	1,20	25,65	135	10-96
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	Банан	185	1,5	0,2	21,8	95	21-46
	Итого		31,02	13,66	98,13	645,10	89-00
	16.05.2023 Вторник						
86	Винегрет	60	1,08	2,22	5,28	45	7-22
124	Щи со сметаной	200	2	3,4	10	74	10-92
73	Макароны отварные	150	2,55	4,05	8,85	81	8-28
413	Сосиска Докторская	100	10,8	22,4	4,2	259	31-50
1	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-72
648	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,0	28,4	120	3-46
847	Груша	185	0,58	0,41	13,86	59,13	25-90
	Итого		21,04	32,78	85,23	710,73	89-00
	17.05.2023 Среда						
86	Салат «Витаминный»	60	0,84	8,04	3,48	87,6	6-22
148	Суп-лапша по домашнему	200	10,20	8,20	6,20	138	7-08
304	Плов из курицы	90/150	15	21	30	214	51-00
1	Хлеб пшеничный	40	1,30	0,30	4	25	1-72
685	Чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	78	1-71
847	Мандарин	185	1,67	8,25	11,28	121	21-27
	Итого		30,21	46,19	72,96	663,6	89-00
	18.05.2023 Четверг						
40	Огурец свежий	57	0,26	0,03	0,92	4,95	13-07
132	Рассольник «Ленинградский»	200	3,50	5	12,5	83	10-50
417	Котлета куриная	90	14,1	18,3	11,2	105	33-90
510	Каша пшеничная	150	4,5	1,05	25,50	135	5-20
1	Хлеб пшеничный	40	2	1	15	77	1-72
648	Чай с лимоном	180	0,18	0,0	18	73,8	3-15
847	Банан	185	2,19	0,29	31,83	138,7	21-46
	Итого		26,73	25,67	97,13	617,45	89-00

	19.05.2023 Пятница						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	8,80	4,80	17,80	132	6-98
516	Макароны отварные	150	6	1,35	38,25	180	8-28
437	Гуляш из говядины	100	12,60	8,28	2,34	133,2	55-78
1	Хлеб ржаной	40	2	1	15	77	1-72
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,4	18	78	1-71
847	Яблоко	152	0,44	0,44	10,68	51,23	11-53
	Итого		31,04	16,27	102,07	651,43	89-00
	20.05.2023 Суббота						
124	Борщ со сметаной	200	2	7,6	4,2	76	14-03
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
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,4	18	78	1-71
847	Апельсин	158	1,07	0,24	9,64	42,84	20-50
	Итого		16,75	23,84	79,33	583,24	89-00
	22.05.2023 Понедельник						
40	Помидор свежий	33	0,34	0,06	1,15	6,2	6-90
93	Суп картофельный с мак. изделиями	200	2,60	2	16,8	96	6-61
637	Бедро кур.	90	19,17	9,90	0,09	166,5	28-75
510	Каша гречневая	150	4,80	1,20	25,65	135	10-96
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	Банан	185	1,5	0,2	21,8	95	21-46
	Итого		31,02	13,66	98,13	645,10	89-00
	23.05.2023 Вторник						
86	Винегрет	60	1,08	2,22	5,28	45	7-22
124	Щи со сметаной	200	2	3,4	10	74	10-92
73	Макароны отварные	150	2,55	4,05	8,85	81	8-28
413	Сосиска Докторская	100	10,8	22,4	4,2	259	31-50
1	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-72
648	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,0	28,4	120	3-46
847	Груша	185	0,58	0,41	13,86	59,13	25-90
	Итого		21,04	32,78	85,23	710,73	89-00
	24.05.2023 Среда						
86	Салат «Витаминный»	60	0,84	8,04	3,48	87,6	6-22
148	Суп-лапша по домашнему	200	10,20	8,20	6,20	138	7-08
304	Плов из курицы	90/150	15	21	30	214	51-00
1	Хлеб пшеничный	40	1,30	0,30	4	25	1-72

685	Чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	78	1-71
847	Мандарин	185	1,67	8,25	11,28	121	21-27
	Итого		30,21	46,19	72,96	663,6	89-00
	25.05.2023						
	Четверг						
15	Салат из огурцов и помидоров	33	0,26	0,03	0,92	4,95	14-35
132	Рассольник «Ленинградский»	200	3,50	5	12,5	83	10-50
417	Котлета куриная	90	14,1	18,3	11,2	105	33-90
510	Каша пшеничная	150	4,5	1,05	25,50	135	5-20
1	Хлеб пшеничный	40	2	1	15	77	1-72
648	Чай с лимоном	180	0,18	0,0	18	73,8	3-15
847	Банан	174	2,19	0,29	31,83	138,7	20-18
	Итого		26,73	25,67	97,13	617,45	89-00
	26.05.2023						
	Пятница						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	8,80	4,80	17,80	132	6-98
516	Макароны отварные	150	6	1,35	38,25	180	8-28
437	Гуляш из говядины	100	12,60	8,28	2,34	133,2	58-78
1	Хлеб ржаной	40	2	1	15	77	1-72
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,4	18	78	1-71
847	Яблоко	152	0,44	0,44	10,68	51,23	11-53
	Итого		31,04	16,27	102,07	651,43	89-00
	27.05.2023						
	Суббота						
13	Огурец соленый	40	1,12	0,0	0,52	6,4	3-40
124	Борщ со сметаной	200	2	7,6	4,2	76	14-03
286	Тефтели из куриного фарша	103	7,2	5,3	17	150	34-00
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
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,4	18	78	1-71
847	Апельсин	169	1,14	0,25	10,29	45,72	21-97
	Итого		18,84	20,15	86,7	587,72	89-00