

" Директор № 7 И. Архипова

В.Н. Абакумова

ОБЕД. Возрастная категория 11 лет и старше
Сезон осенне-зимний. Калорийность 813-950 ккал. Время приема пищи 11.55 - 14.00
Первая неделя

№ блю- да по ТК	№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки		Жиры		Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				общие	в т.ч. животные	общие	в т.ч. растительные										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		ПОНЕДЕЛЬНИК															
32	ТТК	Овощи натуральные с растительным маслом	100	1,49	0,00	15,18	15,18	7,87	174,00	0,04	18,66	0,10	0,41	35,41	50,50	16,50	0,73
	167	Суп-пюре с гречками	250/30	5,50	0,00	5,17	4,50	31,75	193,00	0,16	10,00	0,09	1,40	63,20	108,50	29,40	1,00
33	ТТК	Фрикадельки из филе	100	14,35	3,40	15,28	0,00	7,02	223,00	1,40	0,75	2,40	1,80	7,80	36,40	12,00	0,06
7	482/92	Макаронные отварные	150	5,25	5,00	4,80	0,10	31,10	186,00	0,03	5,40	0,00	0,33	43,20	105,80	30,20	1,06
	пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	0,00	21,20	94,00	0,01	9,00	0,00	0,01	5,10	7,65	1,95	0,05
		Хлеб пшенично-ржаной	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06
				34,79	0,00	41,39	20,18	142,14	1086,00	1,64	44,91	2,59	3,95	174,71	338,85	90,95	2,96
		ВТОРНИК															
34		Салат Рыжик	100	2,14	0,85	7,50	7,50	7,86	120,00	0,03	19,00	0,00	0,27	21,00	37,00	10	0,5
35	216	Суп лапша домашняя	250	2,80	0,90	5,80	2,60	13,90	120,00	0,12	8,80	0,011	1,10	47,75	76,38	37,3	1,15
36	303/1	Котлета рыбная	100	12,85	0,50	11,81	0,00	8,99	194,00	0,08	0,45	0,01	0,00	168,00	153,00	18,0	1,2
37	472/1	Пюре картофельное	200	4,07	2,80	6,63	1,47	27,60	186,00	0,13	2,60	0,10	0,04	73,00	4,70	18,15	0,08
	ТТК	Ватрушка с творогом	75	7,80	4,60	12,75	11,60	29,52	223,00	0,10	0,00	0,00	0,00	29,00	41,00	13,0	0,15
	628/1	Чай с/с	200	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,00	0,036	0,00	0,00	0,00	0,90	0,90	0,9	0,18
		Хлеб пшеничный витаминизированный	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06
				37,06	9,65	45,55	23,57	146,17	1117,00	0,50	31,95	0,121	1,41	359,65	342,98	98,25	3,32

		СРЕДА															
9	258	суп молочный с макаронами	250	2,20	2,20	4,75	0,80	4,87	147,00	0,05	1,04	0,30	0,40	132,00	160,90	29,10	0,58
	411	бифштекс школьный	55	22,76	21,80	12,04	0,00	6,41	225,00	0,00	0,05	1,80	0,02	15,20	32,70	25,20	0,10
62	257/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,70	2,80	4,80	1,30	28,40	178,00	0,18	0,00	0,03	0,02	15,27	21,30	130,60	4,51
	ТТК	булочка "Уральская"	100	6,72	2,28	3,46	0,00	43,17	223,00	0,01	0,30	0,14	0,01	15,70	24,00	12,30	0,90
	пром.	Напиток "Золтой Шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,00	0,60	29,88	0,50	6,50	20,00	34,00	10,10	0,01
		Хлеб пшенично-ржаной	50	3,60	0,00	0,48	0,20	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	0,00	10,00	15,00	0,45	0,03
				40,98	29,08	25,53	2,30	122,45	956,00	0,84	31,82	2,77	6,95	208,17	287,90	207,75	6,13
		ЧЕТВЕРГ															
39	ТТК	Салат "Осенний"	100	1,26	0,00	14,99	14,99	5,32	161,00	0,05	69,77	0,01	0,59	33,02	41,05	14,84	0,60
40	215	Суп картофельный с рыбой	250	6,85	0,02	9,40	8,40	20,50	193,00	0,10	7,38	0,03	2,15	60,80	90,20	40,40	0,85
41	562/2	Плов с мясом говядина (1 кат)	250	16,00	14,80	7,50	2,90	48,98	354,00	0,20	0,00	0,50	1,75	49,54	84,00	50,02	1,92
19	628/1	Чай с/с	200,0	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,90	0,90	0,90	0,18
		Хлеб витаминизированный	50	3,60	0,00	0,48	0,20	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	0,00	10,00	7,00	0,45	32,5
				27,91	14,82	32,47	26,49	111,5	874	0,386	77,7	0,54	4,49	154,26	223,15	106,61	36,05
		пятница															
		Яблоко	150	0,50	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	0,23	46,70	0,02	0,23	46,70	70,00	26,40	3,75
57	208	Рассольник ленинградский	250/10	2,64	1,80	5,60	3,20	16,40	112,00	0,11	0,84	0,01	1,35	48,99	75,20	33,41	1,10
	721	Котлета из филе цыпленка	75	11,17	11,00	14,85	0,00	0,06	195,00	1,20	0,75	2,40	1,80	7,80	85,00	9,60	0,67
22	470/1	Картофель отварной	150	2,40	0,80	7,07	1,30	13,86	133,00	0,12	23,99	0,03	1,00	14,40	72,00	27,00	1,30
	пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	1,00	21,20	94,00	0,01	9,00	0,00	0,01	5,10	7,65	1,95	0,05
		Хлеб пшенично-ржаной	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06
				24,91	13,60	28,48	5,90	106,32	810,00	1,67	82,38	2,46	4,39	142,99	339,85	99,26	6,93

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ блю- да по ТК	№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки		Жиры		Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				общие	в т.ч. животные	общие	в т.ч. растительные										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
		ПОНЕДЕЛЬНИК															
44	26/1	Салат витаминный	100	1,12	0,00	15,00	15,00	6,46	165,00	0,06	19,00	0,00	0,54	42,00	74,00	17,50	1,00
45	221	Суп картофельный с горохом	250	5,75	1,90	5,35	4,60	20,70	154,00	0,30	4,85	0,03	1,15	59,85	104,45	46,53	2,28
61	657	Шницель рубленый (говядина 1 кат)	75/50	15,30	14,60	21,10	0,04	6,30	276,00	0,08	0,00	0,011	0,00	38,40	172,70	31,30	1,80
47	472/1	Пюре картофельное	200	4,07	2,80	6,63	1,47	27,60	186,00	0,13	2,60	0,10	0,04	73,00	4,70	18,15	0,08
	588	Компот из кураги (витамин С)	200	1,04	0,00	0,00	0,00	28,30	113,00	0,02	0,85	0,01	0,61	41,40	61,65	22,80	0,68
		Хлеб пшенично-ржаной	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06
				34,48	19,30	49,04	21,51	132,56	1110,00	0,59	28,40	0,151	2,34	274,65	447,50	137,18	5,90
		ВТОРНИК															
29	ТТК	Салат из моркови с изюмом	100	1,20	0,00	0,07	0,07	31,25	131,00	0,05	9,98	0,30	0,23	27,50	39,20	16,59	1,58
25	176	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	2,78	1,10	7,22	5,60	14,57	134,00	0,06	10,00	0,02	0,90	59,14	97,20	24,90	0,88
	401/1	Гуляш из говядины (1кат)	50/75	12,40	12,00	6,00	0,00	10,12	120,00	0,06	0,01	0,01	0,24	27,00	42,00	27,00	1,65
62	257/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,70	2,80	4,80	1,30	28,40	178,00	0,18	0,00	0,03	0,02	15,27	21,30	130,60	4,51
	628/1	Чай с/с	200	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,90	0,90	0,90	0,18
		Хлеб витаминизированный	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06
				29,48	15,90	19,15	7,37	142,64	837,00	0,39	21,09	0,36	1,39	149,81	230,60	200,89	8,86
		СРЕДА															
49	ТТК	Салат "Бурячок"	100	0,52	0,00	7,53	3,70	2,88	82,00	0,01	34,88	0,01	0,19	16,51	27,26	7,42	0,30
50	197	Щи со свежей капустой, сметаной (9%)	250/10	2,60	1,10	7,85	4,09	8,65	116,00	0,09	30,50	0,03	0,90	37,10	63,90	27,00	0,77
	303/1	Горбуша припущенная с овощами	75/5	13,90	6,30	8,03	2,40	3,40	168,00	0,07	0,60	0,40	0,38	125,00	177,00	21,00	0,77
	405	Рис отварной	200	4,80	2,10	6,40	6,40	48,88	272,00	0,04	0,02	0,05	0,08	30,90	48,80	21,30	0,92
	ТТК	Устрица с маком	100	4,50	0,00	7,80	0,00	40,00	222,00	0,20	0,00	0,00	0,00	38,00	57,00	26,00	0,30
21	пром.	Напиток "Золотой Шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,00	0,60	29,88	0,50	6,50	20,00	34,00	10,10	0,01
		Хлеб витаминизированный	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06

		ЧЕТВЕРГ		33,52	9,50	38,57	16,99	165,01	1151,00	1,01	96,98	0,99	8,05	287,51	437,96	113,72	3,13
		Салат Здоровье	100	1,24	0,00	10,00	10,00	9,20	132,00	0,04	34,80	0,00	0,02	16,60	64,00	7,40	0,30
42	316	Суп из плодов сушеных	250	0,60	0,00	0,00	0,00	48,30	213,00	0,60	70,00	0,55	4,05	36,80	54,00	38,90	3,32
22	697	Кура отварная	100	19,10	19,11	7,40	0,20	0,50	145,00	0,19	1,00	14,40	3,00	10,40	16,00	12,80	0,90
7	753	Макаронные отварные	150	5,20	0,00	4,80	0,00	341,10	186,00	0,27	5,40	0,05	0,06	43,20	86,70	30,20	1,06
		Печенье	100	4,50	0,00	7,80	0,00	40,00	222,00	0,20	0,00	0,00	0,00	38,00	57,00	26,00	0,30
	762	Кофейный напиток	200	2,40	0,00	1,60	1,30	27,52	134,00	0,12	7,16	0,04	0,64	190,60	170,40	22,54	0,14
		Хлеб витаминизированный	100	7,20	0,00	0,96	0,40	43,20	216,00	0,00	1,10	0,00	0,00	20,00	30,00	0,90	0,06
				40,24	19,11	32,56	11,90	509,82	1248,00	1,42	119,46	15,04	7,77	355,60	478,10	138,74	6,08
		ПЯТНИЦА															
		Апельсин	140	1,35	0,00	0,00	0,00	31,50	57,00	0,02	46,66	0,00	0,02	46,70	70,00	26,24	17,50
67	197(2)	Рассольник домашний	250/10	2,64	1,80	7,12	3,20	16,40	154,00	0,11	0,84	0,01	1,35	48,99	75,20	33,41	1,10
18	697(2)	Кнели из говядины	100	13,02	13,02	12,81	0,00	3,35	181,00	0,01	0,11	12,11	8,74	103,00	131,00	45,00	1,48
68	759 (2)	Пюре розовое (картофельное пюре с морковью)	200	1,95	0,84	3,19	3,19	11,72	83,00	0,08	0,00	0,15	0,01	33,30	43,90	22,80	1,60
	пром.	Какао с молоком (йод. 3,2%)	200	3,80	2,40	4,00	1,60	32,67	154,00	0,02	0,54	0,14	0,12	110,57	130,70	15,89	0,35
	пром.	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,60	0,00	0,48	0,20	21,60	108,00	0,00	0,55	0,00	0,00	10,00	15,00	45,00	0,03
				26,36	18,06	27,60	8,19	117,24	737,00	0,24	48,70	12,41	10,24	352,56	465,80	188,34	22,06

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021996

Владелец Молочкова Анна Владимировна

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024