

Меню приготавливаемых блюд возрастной категория мобилизованные

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
день1						
Обед						
Помидор/огурцы соленые	60	0,70	0,10	2,30	12,80	71
Суп гороховый на м/к бульоне	250	4,75	3,75	10,88	144,25	102
Плов с рисом с мясом грудка куриная	220	16,80	18,70	35,10	374,80	259
Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	207
Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,52	574
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:	800	27,04	23,07	103,59	772,11	
день2						
Обед						
Икра кабачковая	60	0,72	3,72	6,70	63,18	73.1
щи св. кап.карт. На м.к бульоне	250	4,75	7,91	11,00	134,25	63
Каша гречневая	200	32,53	14,27	56,40	484,20	391/327 ; 171
Азу по татарски из грудки куриной	110	11,65	7,08	12,73	183,69	280/422
Компот из св.яблок..лимона	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
Хлеб ржаной	30	1,00	0,20	9,20	42,35	574
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:	890	53,15	33,65	135,93	1081,04	
день3						
Обед						
Салат Витаминный	60	1,00	3,00	7,10	62,00	73.1
Суп с клецками на курином. бульоне	250	9,69	12,98	13,44	209,28	108
Жаркое с мясом птицы	250	26,00	15,25	11,00	286,13	197
Компот из свежих яблок	200	0,14	0,04	24,20	97,58	45
Хлеб ржаной	30	1,00	0,20	9,20	42,35	574

Хлеб пшеничный		40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:		830	40,08	31,69	79,49	766,63	
день 4							
Обед							
Помидор/огурцы соленые		60	0,70	0,10	2,30	12,80	71
Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне		250	6,88	19,38	5,38	223,25	82
Котлеты рыбные с соусом 100/10)	(1/	110	16,17	5,21	6,47	97,05	234/422
Пюре гороховое		180	18,10	5,90	42,50	318,00	178
Напиток из апельсин		200	0,21	0,20	30,60	118,20	282
Хлеб ржаной		30	1,00	0,20	9,20	42,35	574
Хлеб пшеничный		40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:		870	45,31	31,21	111,00	880,95	
день 5							
Обед							
Салат из свеклы с репчатым луком		60	0,85	5,05	4,04	65,00	29
Рассольник "Петербургский" на м/к бульоне		250	6,74	16,66	17,80	162,00	42
Макароны отварные		180	6,62	6,34	42,39	283,21	171
Гуляш с мясом курицы		110	11,65	7,08	12,73	183,69	91,1
Напиток из шиповника		200	0,60	0,30	27,00	113,10	19
Хлеб ржаной		30	1,00	0,20	9,20	42,35	574
Хлеб пшеничный		40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:		870	29,71	35,85	127,71	918,65	
день 6							
Обед							
Овощи припуш.. (морковь с зел.горош.)		60	0,95	5,06	3,13	61,88	29
Суп гороховый на м/к бульоне		250	4,75	3,75	10,88	144,25	102
Каша гречневая рассыпчатая		180	10,44	6,52	41,99	316,57	219
Котлета куриная с соусом красным 1/80/30		110	17,50	9,70	13,25	210,00	209/4
Компот из сухофруктов		200	1,04	0,04	26,96	107,44	207
Хлеб ржаной		30	1,50	0,30	13,80	63,52	574
Хлеб пшеничный		40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:		870	38,43	25,59	124,56	972,96	
день 7							

Обед									
Помидор,огурцы соленые	60	0,70	0,10	2,30	12,80	71			
Суп с вермишелью на курином. бульоне	250	9,69	12,98	13,44	209,28	108			
Плов с рисом с мясом грудка куриная	220	16,80	18,70	35,10	374,80	259			
Напиток из апельсин	200	0,21	0,20	30,60	118,20	282			
Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,52	574			
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573			
Итого обед:	800	31,15	32,50	109,79	847,90				
день 8									
Обед									
Салат из капусты с морковь припущеный	60	2,40	6,10	3,30	81,00	46			
Суп Харчо на м/к бульоне	250	9,68	9,86	15,35	188,86	145			
Голубцы ленивые 80/30	110	6,56	6,69	11,10	106,21	259			
Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,54	45			
напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00	19			
Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,52	574			
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573			
Итого обед:	870	26,82	30,74	113,05	812,43				
день 9									
Обед									
Икра кабачковая	60	0,72	3,72	6,70	63,18	73.1			
щи св. кап.карт. На м.к бульоне	250	4,75	7,91	11,00	134,25	63			
Зразы из говядины с красным соусом (1 /90/30)	110	12,00	12,80	11,20	204,00	159			
Макароны отварные	180	6,62	6,34	42,39	283,21	171			
Компот из сухо.фруктов	200	1,04	0,20	27,00	107,44	19			
Хлеб ржаной	30	1,00	0,20	9,20	42,35	574			
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573			
Итого обед:	870	28,38	31,39	122,04	903,73				
день 10									
Обед									
Салат из свеж. капусты с яблоком припущ.	60	0,70	2,20	2,80	34,10	45			
Суп картофельный с рыбой	250	6,20	5,74	20,26	133,88	122			
Пюре гороховое	180	18,10	5,90	42,50	318,00	178			

Тефтели куриные с соусом красным (1/100/10)	110	25,90	28,50	34,44	332,30	208/4
Компот свеж яблок	200	0,21	0,20	30,60	115,04	282
Хлеб ржаной	30	1,00	0,20	9,20	42,35	574
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,22	14,55	69,30	573
Итого обед:	870	54,36	42,96	154,35	1044,97	

Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр
завтрак	550
обед	800
полдник	0
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20	
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20	
Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр
Завтрак	0,0
Обед	854,0

Завтрак	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0%
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%						
Обед						
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%	854,0	37,44	31,87	118,15	900,14	38%
Полдник						
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0%
Средняя всего за день						
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 40-50%	854,00	37,44	31,87	118,15	900,14	38%