

*Рассчетное ведомственное вымышленное меню* *Виктор Мэр МКР г. Кемеровская область* 4

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калории	№ рецептура
1	Обед	Занюска	Салат из капусты с горошком	60	1	5	75	20	20
			Суп гороховый	250	8	2	23	140	214
			Курица отварная	90	20	15	9	255	120
			Рис отварной	120	8	8	37	222	168
			Компот из сухофруктов	200	0	0	10	44	376
			Хлеб бел.	50	2	0	14	70	1
			Итого	770	39	30	98	806	



*Решетов И. И.*

2	Обед	Занюска	Суп рисовый	250	5	7	12	120	52
			Гуляш из курицы	120	32	38	16	481	56
			Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	216	168
			Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	10	44	376
			Хлеб белый	50	0	0	14	51	1
			Итого	770	45	53	86	912	
			3	Обед	Занюска	Суп гороховый	250	8	2
Котлеты из говядины	90	6				6	5	107	282
Макаронные изделия с маслом	150	5				9	30	240	204
Компот из свежих яблок	200	0				0	12	52	372
Хлеб белый	50	2				0	14	70	1
Итого	740	21				17	84	609	
4	Обед	Занюска				Салат из капусты с горошком	60	1	5
			Суп с макаронными изделиями	250	3	7	11	160	140
			Котлеты из говядины	90	6	6	5	106	282
			Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	182	172
			Компот из свежих яблок	150	0	0	12	50	372
			Хлеб белый	50	2	0	17	83	1
			Итого	750	18	24	75	651	
5	Обед	Занюска	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	75	20
			Суп гороховый	250	8	2	23	140	214
			Курица тушенная	90	4	5	3	174	283
			Пюре из картофела	150	5	13	36	309	321
			Компот из свежих яблок	200	0	0	12	52	372
			Хлеб белый	50	2	0	14	70	1
			Итого	750	20	35	91	721	

6	Обед	закуска	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5	9	6	137	187		
		1 блюдо									
		2 блюдо	Плов из птицы	120	16	24	34	440	304		
		гарнир	Компот из сухофруктов	200	0	0	10	44	376		
		напиток	Хлеб белый	50	70	2	0	14	1		
		хлеб бел.	Мандарины	85	1	0	7	47	368		
		фрукты									
		иптого									
		закуска	Салат из капусты с горошком	705	92	35	57	682	20		
		1 блюдо	Суп гороховый	60	1	5	5	75	20		
7	Обед	закуска	Суп гороховый	250	8	2	23	140	214		
		2 блюдо	Тертели мясные	90	6	6	5	107	286		
		гарнир	Макаронный изделия отварные с маслом	150	5	9	30	240	204		
		напиток	Сок фруктовый	50	1	0	25	110	399		
		хлеб бел.	Хлеб белый	50	0	0	14	70	1		
		иптого									
		закуска		650	21	22	102	742	1		
		1 блюдо	Суп-хинкал	250	3	7	11	130	140		
		2 блюдо	Гуляш из курцы	90	14	17	7	260	56		
		8	Обед	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	216	168
напиток	Компот из смеси сухофруктов			200	0	0	10	44	376		
хлеб бел.	Хлеб белый			50	2	0	17	70	1		
фрукты	Бананы			58	2	1	2	91	368		
иптого											
закуска	Салат из свежей капусты с горошком			798	29	33	81	811	368		
1 блюдо	Суп гороховый			60	1	5	5	75	20		
2 блюдо	Суп гороховый			250	8	2	23	140	214		
9	Обед			гарнир	Котлеты из говядины	90	6	6	5	107	282
				напиток	Пюре из картофеля	150	5	13	36	309	321
		хлеб бел.	Компот из свежих яблок	200	0	0	12	52	372		
		фрукты	Хлеб белый	5	2	0	14	70	1		
		иптого									
		закуска		755	22	26	95	753	1		
		1 блюдо	Борщ	250	2	4	12	101	2001		
		2 блюдо	Курица тушеная с овощами	90	3	11	37	234	292		
		10	Обед	гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	184	172
				напиток	Кисель проквашленного производства	150	0	0	24	101	376
хлеб бел.	Хлеб белый			50	2	0	14	68	1		
фрукты	Бананы			50	2	1	21	91	368		
иптого											
закуска				740	15	22	133	779	368		
1 блюдо	Борщ			250	2	4	12	101	2001		
2 блюдо	Курица тушеная с овощами			90	3	11	37	234	292		
11	Обед			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	184	172
				напиток	Кисель проквашленного производства	150	0	0	24	101	376
		хлеб бел.	Хлеб белый	50	2	0	14	68	1		
		фрукты	Бананы	50	2	1	21	91	368		
		иптого									
		закуска		740	15	22	133	779	368		
		1 блюдо	Борщ	250	2	4	12	101	2001		
		2 блюдо	Курица тушеная с овощами	90	3	11	37	234	292		