

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МУП «Горпищеторг»

В.Э.Гапошкин

СОГЛАСОВАНО

2024 г.

Обед 100,00руб

		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1 день					
Наименование блюда	выход, г				
Овощи по сезону	55	0,61	0,11	2,09	12,1
Рассольник	200	1,6	4,1	9,6	85,8
Котлета из филе птицы	100	17,44	16,76	16,28	286
Каша вязкая из пшена	150	4,2	5	23,9	157,5
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
	100-00				763,9
2 день					
Овощи по сезону	30	0,33	0,06	1,14	6,6
Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	8,7	83
Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5
Филе птицы в соусе	65/30	11,65	11,66	3,51	270,9
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
	100-00				703,7
3 день					
Овощи по сезону	45	0,5	0,09	1,71	9,9
Суп картофельный с макаронами	200	2,16	2,24	14,00	94,64
Фрикадельки куриные в соусе	95/40	14,69	17,74	13,46	285,05
Каша вязкая "Артек"	150	4,00	4,30	24,60	152,40
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
	100-00				764,49
4 день					
Салат из отварной свеклы	50	0,77	3,4	4,54	50,91
Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2
Биточки мясные	85	9,96	25,81	10,22	315,27
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,6	88,2
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
	100-00				808,58

5день					
Овощи по сезону	50	0,55	0,1	1,9	11
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,24	13,2	118,64
Филе птицы в соусе	60/30	12,23	12,24	3,69	256,31
Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	12	132,8
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
	100-00				824,95
6день					
Овощи по сезону	35	0,39	0,07	1,33	7,7
Борщ с капустой и картофелем	200	2	6,9	9,5	115
Биточки мясные	85	9,96	25,81	10,22	315,27
Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	154,1
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
	100-00				814,57
7день					
Салат из отварной свеклы	60	0,92	4,08	5,45	61,09
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,24	13,2	118,64
Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309
Каша вязкая гречневая	150	4,6	5	20,5	145,5
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
	100-00				833,93
8день					
Овощи по сезону	20	0,22	0,04	0,76	4,4
Суп из овощей	200	1,3	3,4	7,3	76,2
Котлета мясная	80	9,38	24,3	9,62	296,73
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
	100-00				737,13
9 день					
Салат из отварной свеклы	60	0,92	4,08	5,45	61,09
Рассольник	200	1,6	4,1	9,6	85,8
Котлета из филе птицы	100	15,89	15,2	14,71	285,09
Каша вязкая из пшена	150	4,2	5	23,9	157,5
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
	100-00				811,98

10 день					
Овощи по сезону	50	0,55	0,1	1,9	11
Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,2	9,7	68,6
Фрикадельки куриные в сметанном соусе	100/40	15,13	18,27	13,86	293,6
Каша вязкая "Артек"	150	4,00	4,30	24,60	152,40
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,6	88,2
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	73
Хлеб ржаной	20	2,1	0,8	10,6	64,7
	100-00				751,5