



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ПМ ЦШ Сырьё (10 дней v.1) 24-25гг)

Тех. карта	Наименование блюда	Льготный 7-11					Общий 12-18					ОВЗ 7-11					Льготный 12-18					ОВЗ 12-18					Служащие СВО 7-11					
		Пищевые вещества					Пищевые вещества					Пищевые вещества					Пищевые вещества					Пищевые вещества					Пищевые вещества					
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1 день																																
Завтрак																																
№54-1к-2020	Каша кукурузная молочная жидкая	215	6,24	7,42	36,87	239,00											230	6,68	7,94	39,44	255,67											
№53-19з-2020	Масло сливочное 82,5% (порции)	10	0,10	8,25	0,10	75,00											10	0,10	8,25	0,10	75,00											
№54-1з-2020	Сыр полутвердых сортов (порции)	15	3,50	4,40	0,00	53,80											20	4,67	5,87	0,00	71,73											
№54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,81											200	3,80	3,50	11,10	90,81											
№11 ПромП р	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52											60	4,74	0,60	28,98	140,28											
Перм №575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60											30	2,04	0,39	11,94	59,40											
Итого за Завтрак:		500	18,16	24,23	75,35	591,72											550	22,02	26,55	91,57	692,89											
Обед																																
РК67-49гМр	Салат "Витаминный" с горошком	100	1,73	8,24	9,00	117,16	100	1,73	8,24	9,00	117,16																					
РК02-105	Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	200	5,20	5,10	17,01	134,84	250	6,50	6,38	21,26	168,54																					
РК02-266	Овощи тушеные с баклажаном	200	3,51	4,47	26,19	159,34	210	3,68	4,70	27,50	167,30																					
РК27-260г	Рыба тушеная	100	16,50	1,00	0,63	77,50	120	19,80	1,20	0,75	93,00																					
№54-5хн-2020 Кр	Комлот из кураги	200	2,16	0,00	22,16	95,69	200	2,16	0,00	22,16	95,69																					
Перм №573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,15	80	6,08	0,64	39,36	186,87																					
Перм №575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	60	4,08	0,78	23,88	118,79																					
Итого за Обед:		900	36,38	19,82	120,42	803,87	1020	44,04	21,94	143,91	947,36																					
Полдник																																
РК02-293	Суфле из говядины											80	12,46	18,56	2,20	225,63							100	15,57	23,19	2,75	282,04	80	12,46	18,56	2,20	225,63
РК05-505	Кисель с витаминами и кальцием для детей											200	0,00	0,00	23,00	92,50							200	0,00	0,00	23,00	92,50	200	0,00	0,00	23,00	92,50
№82	Яблоки (целые)											100	0,40	0,40	9,80	44,40							100	0,40	0,40	9,80	44,40	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за Полдник:												380	12,86	18,96	35,00	362,53							400	15,97	23,59	35,55	418,94	380	12,86	18,96	35,00	362,53
Итого за день:			54,54	44,05	195,77	1395,60		44,04	21,94	143,91	947,36		12,86	18,96	35,00	362,53		22,02	26,55	91,57	692,89		15,97	23,59	35,55	418,94		12,86	18,96	35,00	362,53	
2 день																																
Завтрак																																
№54-3з-2020	Помидор свежий (нарезка)	60	0,36	0,00	2,28	10,56											60	0,36	0,00	2,28	10,56											
№54-1о-2020	Омлет натуральный	170	14,27	21,93	3,57	268,73											200	16,79	25,80	4,19	316,15											
№53-19з-2020	Масло сливочное 82,5% (порции)	10	0,10	8,25	0,10	75,00											10	0,10	8,25	0,10	75,00											
РК05-460/45 6м	Чай с молоком и сахаром	200	4,61	3,86	13,29	106,41											200	4,61	3,86	13,29	106,41											
№11 ПромП р	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52											50	3,95	0,50	24,15	116,90											
Перм №575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60											30	2,04	0,39	11,94	59,40											
Итого за Завтрак:		500	23,87	34,70	46,52	593,81											550	27,85	38,80	55,96	684,41											
Обед																																
РК27-9	Салат из морской капусты с овощами	60	0,99	2,61	2,89	38,97	100	1,65	4,34	4,81	64,95																					
РК66-63пр	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,13	4,09	11,51	102,82	250	6,41	5,11	14,39	128,53																					
№54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,52	21,72	15,79	365,25	250	27,63	22,63	16,45	380,47																					

Обед																															
PK05-25	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	6,10	5,80	86,00	100	1,90	6,10	5,80	86,00																				
PK02-118	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	200	6,22	5,64	18,27	148,74	250	7,78	7,05	22,84	185,92																				
№54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,93	5,87	19,47	151,34	220	5,43	6,45	21,41	166,47																				
PK27-231	Рыба запеченная (филе)	100	15,41	4,80	3,90	120,38	120	18,49	5,76	4,68	144,46																				
№54-1ш	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	200	0,50	0,00	19,80	81,00																				
Перм №573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,15	80	6,08	0,64	39,36	186,87																				
Перм №575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	60	4,08	0,78	23,88	118,79																				
Итого за Обед:		900	36,25	23,41	112,68	806,81	1030	44,26	26,78	137,78	969,52																				
Полдник																															
PK05-159	Суфле из картофеля											150	6,50	4,50	17,01	135,73						180	7,80	5,40	20,41	162,88	150	6,50	4,50	17,01	135,73
№414	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% - 3,5% м.д.ж. питьевой)											200	10,00	6,40	7,00	176,00						200	10,00	6,40	7,00	176,00	200	10,00	6,40	7,00	176,00
№82	Яблоки (целые)											100	0,40	0,40	9,80	44,40						100	0,40	0,40	9,80	44,40	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за Полдник:												450	16,90	11,30	33,81	356,13						480	18,20	12,20	37,21	383,28	450	16,90	11,30	33,81	356,13
Итого за день:			57,04	49,73	184,41	1413,47		44,26	26,78	137,78	969,52		16,90	11,30	33,81	356,13		24,84	28,79	87,69	708,87		18,20	12,20	37,21	383,28		16,90	11,30	33,81	356,13
7 день																															
Завтрак																															
PK05-269	Омлет с зеленым горошком	230	15,33	23,00	7,61	297,45											250	16,67	25,00	8,27	323,32										
№53-19з-2020	Масло сливочное 82,5% (порции)	10	0,10	8,25	0,10	75,00											10	0,10	8,25	0,10	75,00										
PK05-460/456м	Чай с молоком и сахаром	200	4,61	3,86	13,29	106,41											200	4,61	3,86	13,29	106,41										
№11 ПромП	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52											60	4,74	0,60	28,98	140,28										
Перм №575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60											30	2,04	0,39	11,94	59,40										
Итого за Завтрак:		500	24,56	35,77	48,28	611,98											550	28,16	38,10	62,58	704,41										
Обед																															
№54-6з	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	70	1,52	5,37	2,57	64,67	100	2,17	7,67	3,67	92,39																				
№119	Суп гороховый	200	6,00	2,60	13,80	102,53	250	7,50	3,25	17,25	128,16																				
№54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,16	22,40	20,64	381,60	240	24,16	22,40	20,64	381,60																				
№38	Кисель из ягод с/м	200	0,20	0,10	18,64	76,20	200	0,20	0,10	18,64	76,20																				
Перм №573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,15	70	5,32	0,56	34,44	163,51																				
Перм №575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	60	4,08	0,78	23,88	118,79																				
Итого за Обед:		810	39,16	31,46	101,09	844,35	920	43,43	34,75	118,52	960,66																				
Полдник																															
№602 ПромП	Вафли (готовое изделие)											50	2,00	2,50	37,00	178,50						65	2,60	3,25	48,10	232,05	50	2,00	2,50	37,00	178,50
№14 ПромП	Сок из фруктов и (или) овощей											200	1,40	0,20	20,00	92,00						200	1,40	0,20	20,00	92,00	200	1,40	0,20	20,00	92,00
№83	Бананы (целые)											140	4,06	4,48	5,32	77,84						140	4,06	4,48	5,32	77,84	140	4,06	4,48	5,32	77,84
Итого за Полдник:												390	7,46	7,18	62,32	348,34						405	8,06	7,93	73,42	401,89	390	7,46	7,18	62,32	348,34
Итого за день:			63,72	67,24	149,37	1456,33		43,43	34,75	118,52	960,66		7,46	7,18	62,32	348,34		28,16	38,10	62,58	704,41		8,06	7,93	73,42	401,89		7,46	7,18	62,32	348,34
8 день																															
Завтрак																															
№54-16кв-2020	Каша "Дружба" молочная из риса и пшена вязкая	215	6,23	7,63	34,36	230,69											230	6,66	8,16	36,76	246,78										
№53-19з-2020	Масло сливочное 82,5% (порции)	10	0,10	8,25	0,10	75,00											10	0,10	8,25	0,10	75,00										
№54-1з-2020	Сыр полутвердых сортов (порции)	15	3,50	4,40	0,00	53,80											20	4,67	5,87	0,00	71,73										
№30	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40											200	4,60	3,60	12,60	100,40										
№11 ПромП	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52											60	4,74	0,60	28,98	140,28										
Перм №575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60											30	2,04	0,39	11,94	59,40										
Итого за Завтрак:		500	18,95	24,54	74,34	593,00											550	22,81	26,87	90,38	693,59										
Обед																															

Обед																															
РК05-34	Салат из свеклы с чесноком	70	0,98	2,17	5,25	44,45	100	1,40	3,10	7,50	63,50																				
РК66-130пш	Суп "Крестьянский" с крупой и картофелем	200	1,13	1,68	17,06	87,82	250	1,41	2,10	21,33	109,78																				
РК05-378	Картофельное пюре с морковью	200	4,71	5,65	15,05	131,45	200	4,71	5,65	15,05	131,45																				
№54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	16,87	16,38	3,99	232,00	110	18,56	18,01	4,39	255,20																				
№14 ПромПр	Сок из фруктов и (или) овощей	200	1,40	0,20	20,00	92,00	200	1,40	0,20	20,00	92,00																				
Перм №573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,15	80	6,08	0,64	39,36	186,87																				
Перм №575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20	60	4,08	0,78	23,88	118,79																				
Итого за Обед:		870	32,36	27,07	106,79	807,08	1000	37,63	30,48	131,51	957,60																				
Полдник																															
№604	Печенье (готовое изделие)											70	3,01	5,67	46,27	248,15						85	3,65	6,89	56,19	301,33	70	3,01	5,67	46,27	248,15
РК05-507	Напиток витаминизированный (промпроизводство)											200	0,00	0,00	19,40	58,00						200	0,00	0,00	19,40	58,00	200	0,00	0,00	19,40	58,00
№82	Яблоки (целые)											100	0,40	0,40	9,80	44,40						100	0,40	0,40	9,80	44,40	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за Полдник:												370	3,41	6,07	75,47	350,55						385	4,05	7,29	85,39	403,73	370	3,41	6,07	75,47	350,55
Итого за день:			65,11	47,61	176,44	1401,40		37,63	30,48	131,51	957,60		3,41	6,07	75,47	350,55		38,64	22,48	84,71	695,61		4,05	7,29	85,39	403,73		3,41	6,07	75,47	350,55
Среднее значение за день:			61,45	48,10	181,01	1404,06		42,89	28,11	133,76	960,95		12,07	11,09	50,58	360,41		29,23	26,74	84,96	697,43		13,52	12,63	57,17	406,54		12,07	11,09	50,58	360,41