

СОГЛАСОВАНО
 Директор КООП. «Сельхозтехника» Холуница

[Handwritten signature]



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

[Handwritten signature] Загребин Е.В.

2024г.



Пятидневное меню для организации питания детей участников СВО осень - зима

Обед

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мкг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
Понедельник											
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2,50	10,10	10,50	142,70	28,80	121,51	163,00	46,70	0,30	54-8з/2020
Суп картофельный с горохом	250	8,40	1,50	17,30	115,50	4,80	97,20	152,96	10,80	0,56	206/2014
Фрикадельки в соусе	100/50	13,80	15,80	18,10	293,00	7,03	49,20	237,27	14,90	1,14	620/2014
Макаронны отварные	180	6,36	6,60	39,24	242,40	0,00	18,40	53,00	12,00	0,70	54-1г/2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,30	20,80	4,50	0,70	54-2гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
Итого		34,76	34,60	114,54	925,40	40,67	286,61	683,03	112,40	3,40	
вторник											
Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00	0,00	205,00	24,00	0,63	22/2021
Борщ с капустой и картофелем	250	5,90	6,20	12,65	138,00	8,45	168,25	330,75	42,00	1,08	54-2с/2020
Биточек из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47	0,56	5,64	206,40	26,40	1,20	54-23м/2020
Картофельное пюре с маслом	180/5	3,78	12,12	23,70	219,84	10,20	64,75	625,00	39,50	1,00	54-11г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	15,00	0,00	50,00	0,10	54-1хн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		34,08	29,32	103,72	817,31	22,21	253,64	1423,15	205,40	4,01	
среда											
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,0	1,8	0,5	109,2	15,6	0,5	54-13з/2020
Рассольник ленинградский	250	5,90	7,25	17,00	157,00	7,00	134,00	418,70	26,20	0,88	54-3с/2020
Котлета рыбная (минтай)	100	15,67	3,11	9,56	128,78	0,16	22,00	381,00	36,00	0,90	54-3р/2020
Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,00	26,60	46,00	6,00	0,50	54-6г/2020

Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55	0,80	39,54	42,60	2,70	0,15	54-3соус/2020
Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,68	17,25	220,00	143,00	1,10	54-21гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		27,69	27,69	117,76	860,97	10,44	239,93	1273,50	253,00	4,07	
четверг											
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2,50	10,10	10,50	142,70	28,80	121,51	163,00	46,70	0,30	54-8з/2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	3,50	23,10	149,50	8,60	122,00	513,00	17,25	1,08	54-7с/2020
Котлеты,биточки,шницели	100	12,88	12,00	5,11	250,22	9,20	0,00	236,75	58,88	2,27	608/2014
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,7	4,9	46,8	278,3	4,0	0,0	0,0	13,0	0,2	54-4г/2020
Соус томатный	50	1,00	5,67	5,83	77,83	0,70	43,20	39,10	2,20	0,10	783/2014
Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,30	0,00	6,70	27,90	1,16	0,38	30,20	6,90	0,80	54-3гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		37,36	36,79	120,94	1031,43	52,46	287,09	1038,05	168,43	4,75	
пятница											
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,80	7,02	7,15	115,25	13,45	131,25	230,00	46,75	0,60	54-1с/2020
Котлета рубленая из курицы	100	19,20	4,40	13,45	169,44	0,05	6,26	229,30	48,56	1,30	54-24м/2020
Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	0,05	44,90	76,70	168,00	0,93	54-3г/2020
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	30,60	118,20	2,60	0,00	108,00	58,00	0,40	859/2014
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		39,23	21,08	112,23	784,82	16,15	182,41	700,00	344,81	3,23	
2 неделя											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	витамины,микроэлементы (мкг)					№
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2,50	10,10	10,50	142,70	28,80	121,51	163,00	46,70	0,30	54-8з/2020
Суп крестьянский с крупой	250	6,4	7,22	13,45	144,50	8,0	129,0	250,2	34,5	0,7	54-10с/2020
Котлеты,биточки,шницели	100	12,88	12,00	5,11	250,22	9,20	0,00	236,75	58,88	2,27	608/2014

