

249027 Калужская обл., г. Ермолино, ул. 1 Мая, д.1, телефон 6-49-37



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (16 - 22 лет) на 2024-2025 учебный год
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий, общеобразовательных школ «Хлебпродинформ»

№ рецепт	Прём пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод		B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe (мкг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:														
413	1.Сосиска отвар.	100	9,75	20,8	1,4	385	0,16	0,00	0,35	0,00	30,6	141,6	17,5	6,78
587	2.Макаронь отварные	200	6,9	8,1	46,9	293	0,25	-	0,05	0,02	27,1	130,8	-	1,80
694	3.Соус том.слад.	50	0,5	2,215	3	35	0,015	1	0,00	0,00	2,5	0,00	0,00	1,4
	4.Какао на сгущ. молоке.	200	4,1	3,8	27,5	154	0,04	0,52	0,08	0,01	48,8	36,0	5,6	0,015
	5.Хлеб ржаной пшеничный.	35	1,30	0,2	8,0	38	0,04	-	-	-	9,8	31,2	9,8	0,03
		20	1,1	0,4	7,7	37	0,03	-	-	-	3,75	12,9	5,52	0,52
	ИТОГО:		35,42	44,895	87,05	949,46	0,381	1,52	12,382	1,41	325,45	562,7	62,4	3,775

ВТОРОЙ ДЕНЬ:

451	1.Котлета жарен.	120	16,8	13,608	13,5	252	0,075	1,049	-	-	30,482	-	24,10	1,204
332	2.Каша гречневая	180	18,67	17,48	39,45	300,36	0,096	0,00	0,1	2,05	230	344	24	1,57
587	3.Соус том. слад.	50	0,5	2,215	3	35	0,015	1	-	-	2,5	-	7,8	0,015
686	4. Чай с сахаром.	200	0,2	-	15,0	58	-	0,18	-	-	9,2	14,8	5,52	1,6
	5.Хлеб ржаной пшеничный.	35 20	1,30 1,1	0,2 0,4	8,0 7,7	38 37	0,04 0,03	- -	- -	- -	9,8 3,75	31,2 12,9		0,52 0,24
	ИТОГО:		26,8	24,523	94,1	713	0,41	3,528	0,05	0,02	88,626	189,7	41,7	5,379

ТРЕТИЙ ДЕНЬ:

520	1.Картофельное пюре.	250	5,825	8	24,5	195	0,2	17,271	-	-	59,25	-	-	1,8
494	2.Бедро куриное жареное.	100	19,2	12,0	0,8	188	0,035	-	0,48	0,035	10,0	149	16,0	1,65
639	3.Компот из сух. фруктов.	200	0,18	0,0	17,45	58,7	0,21	12	-	-	12	19	14	1,4
	4.Хлеб ржаной пшеничный.	35 20	1,30 1,1	0,2 0,4	8,0 7,7	38 37	0,04 0,03	- -	- -	- -	9,8 3,75	31,2 12,9	9,8 5,52	0,52 0,24
	ИТОГО:		27,605	20,6	58,45	591,7	0,915	29,275	0,48	0,035		212,1	45,32	5,61

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:

511	1.Рис отварной.	200	4,8	8,0	49,7	293	0,12	-	-	-	36,0	145,5	31,5	2,7
439	2.Печень туш.	100	67,144	5,296	0,472	129,922	-	0,998	1,1675	-	10,797	-	-	2,6562
686	3. Чай с сахаром.	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	9,2	14,8		1,6
			1,30	0,2			0,04							

4.Хлеб ржаной пшеничный.	25 20	1,1	0,4	8,0 7,7	38 37	0,03	0,18	-	-	9,8 3,75	31,2 12,9	7,8 9,8 5,52	0,52 0,24
ИТОГО:		74,544	13,7	80,872	555,92	0,16	1,178	1,1367	-	65,797	191,5	49,1	7,482

ПЯТЫЙ ДЕНЬ:

719 690	1.Пельмени п/ф. 2.Кофейный напиток со сгущ. молоком. 3.Хлеб ржаной пшеничный.	200 200 25 20	30,4 2,5 1,30 1,1	38,9 2,2 0,2 0,4	50,5 2,5 8,0 7,7	661 125 38 37	0,30 - 0,04 0,03	0,40 0,1 - -	1,70 - - -	0,09 - - -	34,40 75,96 9,8 3,75	236,1 - 31,2 12,9	- 9,8 5,52 0,24	3,10 0,08
ИТОГО:			36,95	48,79	47,61	951,77	4	26,26	1,70	0,09	170,47	280,2	46,92	4,53

ШЕСТОЙ ДЕНЬ:

96 587	1.Плов. 2.Соус томатн.сладк.	200 50	15,06 0,5	20,26 2,215	43,0 3	418,66 35	0,086 0,015	2,694 1	- -	- -	18,306 2,5	- -	- 0,015	2,474 0,015
692	3.Кофейный напиток. 4.Хлеб ржаной пшеничный.	200	2,78	2,88	30,5	170,5	0,014	-	-	-	30	-	-	1,069
		25 20	1,30 1,1	0,2 0,4	8,0 7,7	38 37	0,04 0,03	- -	- -	- -	9,8 3,75	31,2 12,9	9,8 5,52	0,52 0,24
ИТОГО:			22,64	25,955	90,2	699,14	0,977	3,694	-	-	64,36	44,1	15,68	4,318

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:

516 461	1.Макароны. 2.Тефтели в	200,5 100	6,9 13,4	8,1 17,7	46,9 13,1	293 247	0,25 0,05	- 7,6	0,95 0,6	0,02 0,1	27,1 19,7	130,9 117,1	24,10 19,7	1,80 1,6
------------	----------------------------	--------------	-------------	-------------	--------------	------------	--------------	----------	-------------	-------------	--------------	----------------	---------------	-------------

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

332	1.Мак.отварн.	200	6,9	81	46,9	293	0,25	-	0,05	0,02	27,1	130,8	24,10	1,80
451	2.Шницель жаренный.	100	12,6,	12,93	39,03	354,15	0,4		0,11	1,73	124	176,75	15,4	0,8
587	3. Соус томатный	50	0,5	2,215	3	35	0,015		-	-	2,5	-	-	0,015
686	4.Чай с сахаром.	200	0,2	-	15,0	58	-		-	-	9,2	14,8	7,8	1,6
	5.Хлеб ржаной	25	1,30	0,2	8,0	38	0,04		-	-	9,8	31,2	9,8	0,52
	пшеничный.	20	1,1	0,4	7,7	37	0,03		-	-	3,75	12,9	5,52	0,24
	ИТОГО:		14,11	93,64	116,28	768,29	0,672	3,19	0,016	1,75	169,28	366,45	62,62	4,975