

Согласовано

Начальник Т.Ф. Росенребрад юрн
по СК в г. Буковине и
Буденновском районе
В.В. Прохоренко
2023 г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
осенне-зимний период 2023-2024 гг.

№ п/п	№-Рец	Выход	1 неделя											Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы	Калории- костя	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В ₁	Е	С		
Вариант № 1																
1	102	300	5,88	6,39	26,7	200,4	49,77	45,9	165,33	2,19	0	0,18	1,2	6,99		
2	392	200/25/5	25,12	18,3	90,7	627,98	43,5	67,1	250,5	13,25	0,04	0,24	2,4	0,08		
3	376	200	0,2	0,1	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,2		
4	ПР	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4		
5	ПР	36	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2		
6	ПР	82,1	42	26,9	177,2	1120	146,1	141,4	522,9	16,9	0,07	0,46	4,7	7,87		
Итого																
Вариант № 2																
1	87	300	2,19	15,56	14,1	178,08	41,34	31,44	63,63	1,41	0	0,06	2,8	12,36		
2	848	100/30	19	25,4	17,7	323,95	22,78	29,74	168	2,21	0	0,12	0	3,9		
3	312	200/7	4,1	5,8	35,3	205,8	51	35,6	102,6	1,14	0,01	1,54	0,15	5		
4	376	200	0,2	0,1	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,2		
5	ПР	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4		
6	ПР	36	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2		
7	ПР	93,3	36,2	49	127	999,5	168	125,2	441,3	6,24	0,04	1,76	4,05	23,06		
Итого																
Вариант № 3																
1	101	300	7,44	10,3	27,8	225,6	26,3	30,1	77,4	1,11	0	0,12	1,6	19,8		
2	268	100/30	12,33	21,67	11	288,33	43,17	33,33	175	2,33	5,83	0,1	1,17	0,33		
3	302	160/5/6	11,87	5,47	56,5	323,3	19,47	186,67	6,68	0,27	0,01	0,22	0	0		
4	331	50	1,45	4	11,07	86,08	37,9	14,3	29,75	1,15	0	0,02	0,55	10,8		
5	376	200	0,2	0,1	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,2		
6	ПР	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4		
7	ПР	36	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2		
8	ПР	94,2	44	43,7	166,2	1220	179,7	292,8	395,9	6,34	5,87	0,5	4,42	31,7		
Итого																
Вариант № 4																
1	96	300	2,6	2,5	16,98	139,8	38,5	31,75	208,75	1	0	0,1	2,4	7,5		
2	295	100/30	15,2	13,6	13,5	260,3	44	26	96	0,08	0	0,2	0,38	30		
3	304	180/8,1	4,89	7,23	48,89	310,15	3,48	25,34	82	0,7	36	0,03	0,8	0		
4	376	200	0,2	0,1	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,2		
5	ПР	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4		
6	ПР	36	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2		
7	ПР	91,1	31,6	25,6	139,2	1002	138,8	111,5	493,8	3,26	36,03	0,37	4,68	28,3		
Итого																
Вариант № 5																
1	102	300	5,88	6,39	26,7	200,4	49,77	45,9	165,33	2,19	0	0,18	1,2	6,99		
2	290	100/30	44,5	21,57	4,9	398	41,8	41,2	103	2,36	0	0,3	0,80	0		
3	309	180/6,3	6,8	10	38	289,2	16	10	46	1	0	0,08	2,6	0		
4	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38	5,84	4,6	0,96	0,02	0	0,8	0,2	0		
5	ПР	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4		
6	ПР	36	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2		
7	ПР	91,2	69,04	40,4	161,5	1317	161,1	167,1	414	6,19	0,03	1,4	5,9	7,6		
Итого																

2. Неделя

№ п/п	№ Рес	Вход	Выход	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины			
								Кальций	Магний	Фосфор	Железо	A	B ₁	E	C
Вариант № 6															
1	82	300	300	15,56	2,19	14,1	178,09	41,34	31,44	63,63	1,41	0	0,06	2,8	12,36
2	395	200/25/5	200/25/5	8,7	16,5	67,2	483,1	51,4	29,1	17	0,04	2,5	0,01	0,6	0
3	376	200	200	0,1	0,2	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,2
4	ПР	60	60	1,28	6,8	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4
5	ПР	36	36	0,86	3,9	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2
6	ПР	821	821	26,5	29,6	141,1	952,79	145,6	88,9	187,68	2,93	2,53	0,11	4,5	13,16
Вариант № 7															
1	103	300	300	10,3	3,57	27,8	225,6	26,3	32,4	79,7	1,24	0	1,43	0,39	2,0
2	268	100/30	100/30	21,67	12,33	11	288,33	43,17	33,33	175	2,33	5,83	0,1	1,17	0,33
3	312	200/7	200/7	5,8	4,1	35,3	205,8	51	35,6	102,6	1,14	0,01	1,54	0,15	5
4	349	200	200	0,3	1,16	47,26	196,38	5,84	4,6	0,96	0,02	0	0,8	0,2	0
5	ПР	60	60	1,28	6,8	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4
6	ПР	36	36	0,86	3,9	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2
7	ПР	933	933	85,48	31,86	165,96	1150	174	171,3	457	5,35	5,87	3,91	3,01	25,9
Вариант № 8															
1	102	300	300	6,39	5,88	26,7	200,4	49,77	45,9	165,33	2,19	0	0,18	1,2	6,99
2	268	100/30	100/30	21,67	12,33	11	288,33	43,17	33,33	175	2,33	5,83	0,1	1,17	0,33
3	309	180/6,3	180/6,3	10	6,8	38	289,2	16	10	46	1	0	0,08	2,6	0
4	75	50	50	4,85	1,1	5,39	34,63	49,21	8,6	27,8	0,35	0	0,02	2,2	3,25
5	376	200	200	0,2	0,2	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,2
6	ПР	60	60	1,28	6,8	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4
7	ПР	36	36	0,86	3,9	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2
8	ПР	962	962	45,15	37,01	140,89	1104	211	126,2	521,1	7,35	5,86	0,42	8,27	11,37
Вариант № 9															
1	82	300	300	15,56	2,19	14,1	178,08	41,34	31,44	63,63	1,41	0	0,6	2,8	12,36
2	295	100/30	100/30	13,6	15,2	13,5	260,3	44	26	96	0,08	0	0,2	0,3	2,0
3	312	200/7	200/7	5,8	4,1	35,3	205,8	51	35,6	102,6	1,14	0,01	1,54	0,15	5
4	376	200	200	0,2	0,2	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,2
5	ПР	60	60	1,28	6,8	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4
6	ПР	36	36	0,86	3,9	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2
7	ПР	933	933	37,2	32,4	122,7	935,8	189	121,4	369,3	4,11	0,04	2,38	4,35	38,2
Вариант № 10															
1	102	300	300	6,39	5,88	26,7	200,4	49,77	45,9	165,33	2,19	0	0,18	1,2	6,99
2	291	100/200	100/200	25,1	29,9	55,2	546,4	29,6	24,7	46,6	3,02	0,1	0,13	0	2,5
3	349	200	200	0,3	1,16	47,26	196,38	5,84	4,6	0,96	0,02	0	0,8	0,2	0
4	ПР	60	60	1,28	6,8	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4
5	ПР	36	36	0,86	3,9	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2
6	ПР	896	896	33,9	47,6	173,8	1177	132,8	140,6	311,7	5,85	0,13	1,15	2,5	10,09

3 неделя

№ п/п	№ Рец.	Вариант № 11	Выход	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины			
								Кальций	Магний	Фосфор	Железо	A	B ₁	E	C
1	102	Суп картофельный с горохом	300	6,39	5,88	26,7	200,4	49,77	45,9	165,33	2,19	0	0,18	1,2	6,99
2	392	Пельмени мясные отварные со сметаной или сливочным маслом	200/25/5	18,3	25,11,12	90,7	627,98	43,5	67,1	250,5	13,25	0,04	0,24	2,4	0,08
3	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,2
4	ПР	Хлеб пшеничный	60	6,8	6,8	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4
5	ПР	Хлеб ржаной	36	3,9	3,9	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2
		Итого:	821	267,9	267,9	177,2	1120	146,1	141,4	522,8	16,92	0,07	0,46	4,7	7,87
		Вариант № 12													
1	101	Суп картофельный с рисом	300	10,3	7,44	27,8	225,6	26,3	30,1	77,4	1,11	0	0,12	1,6	19,8
2	229	Рыба тушеная в томате с овощами	200	19,5	19,5	7,6	210	78,14	97,06	324,4	1,7	11,64	0,1	0	7,46
3	312	Пюре картофельное с маслом	200/7	4,1	4,1	35,3	205,8	51	35,6	102,6	1,14	0,01	1,54	0,15	5
4	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	1,16	47,26	196,38	5,84	46	0,96	0,02	0	0,8	0,2	0
5	ПР	Хлеб пшеничный	60	6,8	6,8	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4
6	ПР	Хлеб ржаной	36	3,9	3,9	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2
		Итого:	1003	42,9	42,9	161,6	1071	209	232,8	604,2	4,6	11,7	2,6	3,05	32,9
		Вариант № 13													
1	82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	15,56	14,1	178,08	41,31	31,44	63,63	1,41	0	0,06	2,8	12,36
2	268	Виточки из говядины с/с	100/30	12,33	12,33	11	288,33	43,17	33,33	175	2,33	5,83	0,1	1,17	0,33
3	302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160/5,6	11,87	11,87	56,5	327,3	19,47	186,67	6,68	0,27	0,01	0,22	0	0
3	75	Икра свекольная	50	1,1	4,85	3,39	34,63	49,21	8,6	27,8	0,35	0	0,02	2,2	3,25
4	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,2
5	ПР	Хлеб пшеничный	60	6,8	6,8	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4
6	ПР	Хлеб ржаной	36	3,9	3,9	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2
		Итого:	942	38,4	49,8	146,8	1120	206	288,4	380,2	5,84	5,87	0,44	7,27	16,7
		Вариант № 14													
1	102	Суп картофельный с горохом	300	6,39	5,88	26,7	200,4	49,77	45,9	165,33	2,19	0	0,18	1,2	6,99
2	295	Котлеты рубленые из птицы с/с	100/30	15,2	15,2	13,5	260,3	44	26	96	0,08	0	0,2	0,38	20
3	304	Рис отварной с маслом	180/8,1	4,89	4,89	48,89	310,15	3,48	25,34	82	0,7	36	0,03	0,8	0
4	45/47	Салат из капусты (свежая / квашенная)	50/50	0,65/0,85	16,3/2,5	3,2/4,22	30,2/42,8	12,5/26,1	7,5/8	14,2/16,9	0,23/0,33	0/0	4,2/0,01	1,1/0,49	8,5/9,9
5	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	1,16	47,26	196,38	5,84	46	0,96	0,02	0	0,8	0,2	0
6	ПР	Хлеб пшеничный	60	6,8	6,8	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4
7	ПР	Хлеб ржаной	36	3,9	3,9	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2
		Итого:	964	39,3	48,5	188,4	1243	176,8	175,2	474,2	3,94	36	1,26	4,17	37,1
		Вариант № 15													
1	102	Суп картофельный с фасолью	300	6,39	5,88	26,7	200,4	49,77	45,9	165,33	2,19	0	0,18	1,2	6,99
2	289	Рагу из птицы	100/250	15,6	11,67	28,4	460,4	82,3	48,27	185,6	8,47	66,2	1,57	0,93	0,08
4	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,2
5	ПР	Хлеб пшеничный	60	6,8	6,8	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4
6	ПР	Хлеб ржаной	36	3,9	3,9	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2
		Итого:	946	32,1	20,3	108,8	920	182	119	507,6	12,38	66,23	1,76	4,48	6,71

Составил:

Повар: Носик Марина Николаевна