

Университет Труд А. С. Кутяжниковой
28.02.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	200	9,39	8,41	43,52	298	2,18	403
	Кофейный напиток черный	200	3,67	3,19	15,82	127	1,43	302
	Батон горчичный	25	1,23	3,78	7,31	68	0	
	Масло сливочное порционно	5	0,01	4,97	-	43,8	-	
Итого		430	14,3	20,35	66,65	536,8	3,61	
2 завтрак	Сок фруктовый	120	0,12	-	13,56	55,2	2,4	308
Обед	Огурец порционно	50	0,49	3,08	1,87	37	8,38	
	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	200	4,81	0,04	5,37	41	1,89	
	Суфле из отварной курицы	100	9,09	6,5	16,49	161	7,34	25
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,6	6,09	38,68	264	0	
	Компот из черной смородины	200	0,27	0,11	19,94	82	23,22	303
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,01	20	100	0	001
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	002
Итого		790	35,89	22,64	105,75	792,6	38,21	
Уплотненный полдник	Булка «Пермская»	70	1,99	0,25	12,09	75	0	
	Картофельное пюре	160				83		
	Колбасные изделия отварные	35	5,24	13,95	0,45	148	0	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	73,2	0,03	306
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,01	7,5	37,5	0	001
Итого		480	12,18	18,54	42,21	416,7	0,03	
Итого за день		1820	62,49	61,53	228,17	1801,3	43,25	
2 ДЕНЬ ВТОРНИК								
Завтрак	Каша молочная «Геркулес» жидкая	200	9,39	8,41	43,52	298	2,18	402
	Какао на молоке	200	2,85	2,41	14,36	101	1,17	18
	Батон горчичный	30	1,23	3,78	7,31	68	0	003
	Масло сливочное порционно	5	0,01	4,97	-	43,8	-	
Итого		435	13,48	19,57	65,19	510,8	3,35	
2 завтрак	Снежок	140	4,32	3,38	15,25	109,35	2,4	
Обед	Салат «Весенний»	50	0,9	0	3	16	2,8	
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,24	2,63	10,24	104	5,5	106
	Гуляш из отварного мяса	90	9,32	7,07	9,64	139	0,09	
	Каша перловая с маслом	140	3,13	5,56	14,38	162	24,99	
	Компот из с/ф	200	0,4	0,02	24,99	102	0,36	16
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,01	20	100	0	001
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	002

	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,24	2,63	10,24	104	5,5	106
	Гуляш из отварного мяса	90	9,32	7,07	9,64	139	0,09	
	Каша перловая с маслом	140	3,13	5,56	14,38	162	24,99	
	Компот из с/ф	200	0,4	0,02	24,99	102	0,36	16
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,01	20	100	0	001
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	002
Итого		770	28,56	24,69	116,95	710	11,37	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	160	1,99	0,25	12,09	135		
	Сметанный соус	30	19,4	9,26	4,88	198	0,38	270
	Хлеб пшеничный	20	0,49	3,08	1,87	54,36	8,38	
	Кисель из концентрата	200	0,12	0,02	10,2	45	2,83	307
	Батон горчичный ,сыр	25/20	1,2	0,01	7,5	37,5	0	001
Итого		455	21,21	12,57	36,54	469,86	11,59	
Итого за день		1800	67,57	60,21	233,93	1800,01	28,68	
3 ДЕНЬ СРЕДА								
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая	200	23,36	15,84	63,36	293	0,31	85
	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	302
	Батон горчичный	35	1,23	3,78	15,12	87,5	0	
	Масло сливочное порционно	5	0,01	4,97	-	43,8	-	
Итого		440	31,72	32,13	94,3	585,6	2,44	
2 завтрак	Фрукт	150	0,6	0,45	15,45	70,5	5	
Обед	Салат из отварной свеклы	50	0,4	0,1	1,7	6,5	5	
	Суп с вареным яйцом на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	112	6,6	103
	Плов с отварной курицей	200	15,51	12,43	3,29	227	0,01	209
	Компот из кураги	200	0,29	0,07	21,78	92	2,32	304
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,01	20	125	0	001
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	97	0	002
Итого		740	21,4	18,47	94,43	659,5	36,78	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	70	3,64	6,26	26,96	179	0	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	140	4,44	6,76	24,24	176	20,87	
	Хлеб пшеничный	20	0,25	2	0,34	20,6		
	Чай с сахаром ,лимоном	200	0,06	0,02	9,46	73,2	0,03	306
	Сушки сдобные	50	1,2	0,01	7,5	37,5	0	001
Итого		480	9,59	15,05	68,5	486,3	20,9	
Итого за день		1810	63,31	66,1	272,68	1801,9	65,12	
4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ								
Завтрак	Молочный суп с макаронными	200	9,42	10,49	33,29	265	2,53	404

	изделиями							
	Какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	18
	Батон горчичный	35	1,23	3,78	7,31	68	0	
	Масло сливочное порционно	5	0,01	4,97	-	43,8	-	
Итого		440	13,5	16,68	54,96	467,8	3,7	
2 завтрак	Йогурт	160	0,75	0	15,15	64	3	308
Обед	Салат из огурца с луком	50	0,71	3,04	4,18	47	4,75	54
	Суп на курином бульоне с клёцками	200	8,86	6,51	12,3	143	13,99	104
	Картофель тушеный с отварной курицей	200	5,68	4,36	27,25	171	0	202
	Напиток из клюквы	200	0,4	0,02	24,99	102	0,36	305
	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82	0	001
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	002
Итого		730	30,83	21,99	109,67	761	22,82	
Уплотненный полдник	Соте из рыбы	150	7,92	8,01	29,96	153,1	0,09	
			0,1	0	10	47,5		
	Салат из кукурузы	50	10,64	13,76	7,67	207	0,34	204
	Напиток из шиповника	200	1,44	3,09	4,02	50	4,65	452
	Хлеб пшеничный	20	0,12	0,02	10,2	45	2,83	
	Печенье	50	1,2	0,21	5,05	27	0	001
Итого		470	13,4	17,08	26,94	529,6	7,82	
Итого за день		1800	58,48	55,75	206,72	1822,4	37,34	
5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА								
Завтрак	Пудинг творожный	150	18,93	13,45	30,41	319	0,24	82
	Соус сметанный	30	0,42	1,15	1,76	22	0,01	74
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	302
	Батон горчичный	35	1,23	3,78	7,31	68	0	
	Масло сливочное	5	0,01	4,97	-	43,8	-	
Итого		420	23,43	20,79	53,84	598,1	1,42	
2 завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	
Обед	Кабачковая икра	50	0,68	3,08	3,85	46	6,63	
	Рассольник на м/к бульоне «Ленинградский»	200	4,09	4,28	12,91	107	4,65	
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	12,13	9,5	25,7	237	3,8	212
	Котлета мясная	70						
	Компот из с/ф	200	0,4	0,02	24,99	102	0,36	303
	Хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	82	0	001
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	002
Итого		745	23,38	17,83	101,07	661	15,44	
Уплотненный полдник	Венская сдоба	70	3,24	6,16	25,84	174	0	
	Овощное рагу	200	7,52	10,46	1,51	157	0,15	205
	Чай с сахаром	200	0	0	25	97,6	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27	0	001
Итого		495	12,36	19,19	61,26	494,6	4,95	
Итого за		1810	59,92	57,81	231,32	1817,7	24,81	

день								
6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,96	8,41	45,04	288	2,18	435
	Чай с сахаром	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	18
	Батон горчичный	25	1,23	3,78	7,31	68	0	
	Масло сливочное порционнно	5	0,01	4,97	-	43,8	-	
Итого		430	12,86	15,38	67,17	506,8	3,61	
2 завтрак	Сок	160	0,75	0	15,15	73,6	3	308
Обед	Салат из зеленого горошка	50	0,57	3,09	2,36	40	10,21	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	1,68	2,69	9,71	70	4,6	107
	Курица в соусе с томатом	80	15,42	12,41	3,96	189	5,62	
	Гречневая каша рассыпчатая с маслом	140	8,6	6,09	38,68	244	0	451
	Напиток из шиповника	200	2,78	0,35	16,92	82	0	16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	002
	Хлеб пшеничный	35						
Итого		755	17,64	12,02	86,55	712	15,15	
Полдник-	Булка домашняя	70	3,24	6,16	25,84	174	0	
	Картофель тушеный в молоке	200	18,93	13,45	30,41	119		
	Кофейный напиток	200	2,67	2,34	14,31	89	1,2	308
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		
Итого		490	10,97	21,09	35,2	557	19,36	
Итого за день		1835	42,22	48,49	204,07	1849,4	41,12	
7 ДЕНЬ ВТОРНИК								
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	200	9,95	9,67	40,13	287	2,4	401
	Какао на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	301
	Батон горчичный	25	1,23	3,78	7,31	68	0	
	Масло сливочное порционнно	5	0,01	4,97	-	43,8	-	
Итого		430	14,03	15,86	61,8	489,8	3,57	
2 завтрак	Варенец	160	4,64	4	6,56	79,2	8	
Обед	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,86	39	4,8	55
	Борщ	200	1,9	4,95	11,95	100	6,83	180
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	15,42	12,41	3,96	289	5,62	201
	Колбасные изделия отварные	45						
	Компот из с/ф	200	0,29	0,07	21,78	89	2,32	304
	Хлеб пшеничный	40	2,78	0,35	16,92	82	0	001
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	002
Итого		725	24,29	20,74	75,17	686	19,57	
Уплотненный полдник	Рыба тушеная с овощами	100	7,92	10,1	29,96	224	0	
	Рис отварной с маслом	130	13,13	10,89	11,9	225	17,78	0052
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	307
	Хлеб пшеничный	35	1,2	0,21	5,05	27	0	0001

	Пряник	50						
Итого		515	23,81	24,31	61,13	567	25,26	
Итого за день		1830	66,77	64,91	204,66	1822	56,4	
8 ДЕНЬ СРЕДА								
Завтрак	Запеканка творожно-вермешелевая	165	10,51	10,58	67,88	427	1,11	18
	Сметана	20	0,26	1,5	0,36	16,2	0,4	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	0,19	15,82	107	1,43	18
	Батон, масло сливочное	35	1,23	3,78	7,31	68	0	
	Масло сливочное порционно	5	0,01	4,97	-	43,8	-	
Итого		425	15,46	25,37	91,37	415	1,63	
2 завтрак	Фрукт	150	0,7	0	17,15	77	17,5	63
Обед	Салат из солёного огурца со свёклой	60	0,4	1,86	2,34	38	2,85	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на м/к бульоне	200	10,56	2,3	7,14	122	5	105
	Картофельная запеканка с отварным мясом	200	0,61	0,25	18,67	389	9	
	Компот из смеси с/ф	200	2,78	0,35	16,92	114	0	303
	Хлеб пшеничный	40	2,78	0,35	16,92	82	0	001
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	002
Итого		750	28,44	24,41	98,02	832	16,85	
Уплотненный полдник	Крендель сахарный	70	3,54	6,57	27,87	185	0	
	Каша гречневая с маслом, сахаром	180	14,83	10,86	15,31	318	0,19	
	Напиток из шиповника	200	0,15	0,07	24,15	98	21,96	333
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27	0	
Итого		475	19,72	17,71	72,38	528	22,15	
Итого за день		1800	64,32	67,49	278,92	1852	58,13	
9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ								
Завтрак	Кулеш	200	10,3	8,57	46,33	304	2,18	99
	Чай с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	18
	Батон горчичный	30	1,23	3,78	7,31	68	0	003
	Масло сливочное порционно	5	0,01	4,97	-	43,8	-	
Итого		435	14,38	14,76	68,0	506,8	3,35	
2 завтрак	Ряженка	150	0,7	0	17,15	99	17,5	65
Обед	Салат из лука	40	0,8	3,4	1,19	34	4,75	
	Суп картофельный на курином бульоне	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	102
	Биточек куриный рубленный	70	9,32	7,07	9,64	139	0,09	27
	Капуста тушеная	140	6,3	3,5	18,8	170	0	207
	Напиток из лимона	200	0,27	0,11	19,94	82	23,22	304
	Хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	82	0	001
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	002
Итого		735	21,08	19,24	96,24	701	32,71	
Уплотненный	Батон горчичный	25/25	7,92	20,1	89,96	224	0,09	

ный полдник	,повидло яблочное							
	Рыба запеченная в омлете	150	25,4	7,27	5,15	188	0,6	
	Кукуруза консервированная	50						
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	306
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,21	5,05	27	0	001
Итого		480	36,13	30,19	113,49	522	9,02	
Итого за день		1800	72,29	64,19	294,88	1828,8	62,58	
10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА								
Завтрак	Запеканка творожно-морковная	155	18,93	13,45	30,41	319	0,24	91
	Сгущенное молоко	25						
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	302
	Батон горчичный	35	1,23	3,78	7,31	68	0	003
	Масло сливочное порционно	5	0,01	4,97	-	43,8	-	
Итого		420	24,41	21,78	57,52	524	1,77	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	3	17
Обед	Помидор порционно	50	3,1	3,1	0,95	44,1	5,17	36
	Щи на м/к бульоне	200	4,36	13,64	12,31	100	8,91	108
	Тефтели мясные	90	17,93	11,73	33,34	311	0,39	495
	Горошница	150	7,52	3,46	1,51	157	0,15	205
	Компот из кураги	200	2,78	0,35	16,92	82	0	16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	002
	Хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	82	0	001
Итого		775	41,77	33,23	98,65	863,1	14,62	
Уплотненный полдник	Картофель запеченный с маслом	160	3,13	5,56	14,38	120	24,99	255
	Салат из соленого огурца	50						
	Чай с сахаром	200	0,09	0	22,41	87	2,06	305
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27	0	001
	Батон горчичный	25						
	Крем-брюле	25						
Итого		485	8,06	12,03	68,8	413	27,05	
Итого за день		1830	74,99	67,13	240,12	1864,1	46,44	
Итого за 10 дней		18135	632,36	613,61	2395,4	18259,61	463,87	
Среднее за период		1813,5	63,24	61,36	239,55	1825,96	46,39	