



ООО «Калужская производственная компания»
И.Н.Кравченко

Примерное меню

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
Неделя первая День первый														
Салат из белокочанной капусты	1/50	45	0,65	1,62	3,135	29,8	0,00	4,21	9,4	0,01	0,24	14,41	14,15	13,88
Куры отварные	1/70	288	16,4	18,07	0,33	229,6	0,06	0,71	1,65	0,03	1,33	39,2	14,19	116,9
Макароны отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	500													
День второй														
Кукуруза консервированная	1/20		0,44	0,08	2,24	11,60	0,00	0,00	4,8	0,02	0,1	42	13	41
Гуляш из мяса (говядина или свинина) с соусом	1/50/50	260	10,64	28,19	2,89	309	0,00	0,5	0,00	0,37	1,4	20,0	22,39	128,6
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	204,1
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с лимоном	1/200	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
Итого:	500													
День третий														
Икра кабачковая	1/45		0,54	2,11	3,46	35,1	0,00	0,94	4,32	0,01	0,36	14,4	5,85	13,5
Котлеты рыбные с соусом	1/50/25	234	9,4	4,4	11,2	123	0,00	2,0	0,3	0,08	0,9	48	24	129
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0,24	17,69	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из свежих яблок	1/200	342	0,2	0,2	27,2	110	0,00	0,02	5,4	0,02	0,8	12	4	4
Итого:	500													
День четвертый														

Кондитерское изделие	1/50						160-210												
Биточки куриные	1/70	295	11,26	12,69	10,82	271,6		0,00	0,99	0,07	0,72	0,98	38,87	14,56					68,27
Рис отварной с маслом	1/150	304	3,6	5,25	38,7	216		0,00	1,5	0,00	0,03	0,6	15,0	27,0					76,5
	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14		0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9					26,1
Хлеб белый	1/200	382	3,78	0,67	25,89	125,11		0,00	0,00	1,33	0,02	2,00	133,33	25,56					111,1
Итого:	500																		1
День пятый																			
Огурцы свежие порционно	1/30		0,21	0,03	0,57	3,3		0,00	0,03	2,1	0,00	0,15	5,1	4,2					9
Жаркое по-домашнему из свинины	1/240	259	16,87	40,46	22,74	525,26		0,00	4,24	9,27	0,51	4,14	39,35	58,75					247,1
	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14		0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9					26,1
Компот из мандаринов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	138,8		0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63					8,5
Итого:	500																		
Неделя вторая День первый																			
Салат витаминный	1/60	49	0,94	3,61	5,27	57,65		0,00	9,6	19,81	0,03	0,34	19,2	10,0					20,39
Сосиска отварная	1/60	243	6,6	15,55	0,24	156,6		0,00	0,24	0,00	0,11	1,08	21	12					95,4
Спагетти отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45		0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12					37,17
	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14		0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9					26,1
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8		0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46					23,44
Итого:	500																		
День второй																			
Икра кабачковая	1/45		0,54	2,11	3,46	35,1		0,00	0,94	4,32	0,01	0,36	14,4	5,85					13,5
Котлеты из курицы	1/75	295	13,65	7,8	10,35	166,5		30,0	1,35	0,6	0,06	1,35	43,5	22,5					81,0
	1/150	128	3,2	1,2	22,1	112		4,00	0,2	5,6	0,15	1,0	40,0	30,0					84,0
Пюре картофельное	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14		0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9					26,1
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2		0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63					8,5
Итого:	500																		
День третий																			
Горошек консервированный	1/20		0,6	0,1	1,5	11,6		0,01	0,00	1,56	0,02	0,25	4	3,8					12,6
Тефтели из мяса (говядина или свинина)	1/60/40	279	6,88	16,49	9,99	226,0		0,01	2,06	0,91	0,18	0,88	22,88	16,71					86,1
	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99		0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96					204,1
Гречка отварная с маслом	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14		0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9					26,1
Хлеб белый	1/200	382	3,78	0,67	25,89	125,11		0,00	0,00	1,33	0,02	2,00	133,33	25,56					111,1

