



## Комплексные обеды сентябрь 2021 г

рек.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
				Б	Ж	У		
		<b>20.09.2021</b>	<b>гр, мл</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	
		<b>Понедельник</b>						
	35,32	Огурцы маринованные	35	0,3	0,1	1,2	4,2	3-74
		Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	25-17
302		Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	6-43
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
	167,75	Яблочный нектар	165	-	-	14,25	57	9-45
		Слива	100					5-00
	39,29	Печенье	39					6-09
		<b>Итого</b>		<b>30,8</b>	<b>25,23</b>	<b>73,84</b>	<b>650,6</b>	<b>61-61</b>
		<b>21.09.2021</b>						
		<b>Вторник</b>						
25		Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	5-36
110		Борщ со свежей капустой и картофелем (бульон на кости)	200	2	6,08	13,36	116	7-22
		Сосиски	50	5	9	0,15	57,5	11-58



332	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-59
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
	<b>Итого</b>		<b>24,62</b>	<b>26,01</b>	<b>75,7</b>	<b>579,2</b>	<b>61-61</b>
	<b>24.09.2021</b> <b>Пятница</b>						
	Огурцы маринованные	35	0,3	0,1	1,2	4,2	3-74
	Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14
	Сосиска «Джунитор»	50	5	9	0,15	80	20-51
302	Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	5,28	8,49	25,77	206,4	8-14
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	10-59
	Дюбки	100					6-00
	Печенье	44					6-90
	<b>Итого</b>		<b>25,98</b>	<b>28,87</b>	<b>94,86</b>	<b>657,80</b>	<b>61-61</b>
	<b>25.09.2021</b> <b>Суббота</b>						
	Помидоры свежие	76	0,7	0,1	2,3	14,4	4-07
	Суп рисовый (бульон на кости)	200	1,44	4,16	13,20	97,6	4-99
461	Тфтели из	110	8,62	10,25	8,19	210,99	44-00

	ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	(80/30)							
302	Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-44		
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52		
	<b>Итого</b>		<b>22,49</b>	<b>28,10</b>	<b>95,81</b>	<b>791,49</b>	<b>61-61</b>		
	<b>27.09.2021</b>								
	<b>Понедельник</b>								
	35,32 Огурцы	35	0,3	0,1	1,2	4,2	3-74		
	Маринованные								
	Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14		
	Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	25-17		
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	6-43		
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59		
	167,75 Яблочный нектар	165	-	-	14,25	57	9-45		
	Слива	100					5-00		
	39,29 Печенье	39					6-09		
	<b>Итого</b>		<b>30,8</b>	<b>25,23</b>	<b>73,84</b>	<b>650,6</b>	<b>61-61</b>		
	<b>28.09.2021</b>								
	<b>Вторник</b>								
25	Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	5-36		
	Суп рисовый (бульон на кости)	200	1,44	4,16	13,20	97,6	4-99		
	Сосиски «Домашние»	50	5	9	0,15	57,5	11-58		

302		Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-44
	*	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
		Чай с молоком ступенным	200	1,6	1,6	10,2	61,8	10-28
	84,74	Пирог	84					22-37
		<b>Итого</b>		<b>21,25</b>	<b>33,51</b>	<b>82,95</b>	<b>689,90</b>	<b>61-61</b>
		<b>29.09.2021</b>						
		<b>Среда</b>						
	69,02	Винегрет	69	0,97	6,97	4,69	85,56	4-59
		Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	91,84	5-68
		Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	46-89
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	3-86
		<b>Итого</b>		<b>31,99</b>	<b>30,8</b>	<b>119,4</b>	<b>653,4</b>	<b>61-61</b>
		<b>02.09.2021</b>						
		<b>Четверг</b>						
	81,45	Помидоры свежие	69	0,80	0,11	2,65	16,56	3-67
132		Рассольник ленинградский (бульон на кости)	200	2,40	4,50	16,08	108	7-02
437		Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-66
332		Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-59
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685		Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08

	<b>Много</b>		<b>32,61</b>	<b>21,41</b>	<b>89,13</b>	<b>615,76</b>	<b>61-61</b>
--	--------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------