

Приложение № 3 к Контракту
№ 12/2024 от «09» января 2024 года

Утверждаю
Директор ГЫПОУ СО «СМХК»
Войня А.В.



Директор ООО «Фит-Пит Ура!»
Исмаилов Э.А.



№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. Ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1-ая неделя																		
1-ый день, понедельник																		
	Суп-пюре гороховый	250	8	4,4	31,8	202	0,15	4,3					30,45			2,15		
	Макароны отварные	150	6,16	4,67	37,27	220	0,067						10,43			0,82		
	Шницель мясной	80	18	14,57	14,5	262,5	0,08	1,12					32,65			0,96		
	Морс из ягод	200	0,1	0,06	24,9	98		3,76					4,22			0,22		
	Хлеб, обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27						0,06		23,4	7,38		
	Овоши порционные	100	1		3,6	22												
	расчет		34,1	23,5	119,15	865,8	0,56	9,18	0	0	0	0	76,69	23,4	7,38	4,45		
2-ой день, вторник																		
	Щи из свежей капусты	250	7,7	6,8	16,5	196,75	0,05	11,97					32,42			0,7		
	Плов с курой	200	16,5	22,2	47,1	458,8	0,09	2,69					20,05			2,7		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6		28,4	120	0,003	0,2		100			12,6		19,8	9,7		
	Овоши порционные	100	1		3,6	22												
	Хлеб "Чусовской"	25	1,18	0,18	12,45	56,08												
	расчет		27,98	29,18	108,05	853,63	0,143	14,86	100	0	0	0	65,07	19,8	9,7	3,7		
3-ий день, среда																		
	Суп-лапша домашняя	250	10,52	10	20,5	212,5	0,02	0,6					12,62			0,45		

Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	150	4,6	7,7	45,4	272,4					4,3	17,6	258		
Филе куриное запеченное с сыром	100	25,3	9,1	2	194,3	0,058	1,16	130,2	1,041	193,71	272,71	86,29	1,393	
Хлеб, обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38	0,39	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,6		28,4	120	0,003	0,2	100		12,6	19,8	9,7	0,3	
Овоши порционные	100	1		3,6	22									
расчет		42,1	23,9	108,4	866,75	0,381	13,33	230,2	5,341	256,39	573,91	103,37	2,783	
11-ый день, пятница														
Суп с фрикадельками	250	8,5	5,5	20,5	162,3	0,048	3,64	364,2	0,379	10,45	49,9	13,82	0,691	
Каша гречневая	150	8,4	5,22	34,74	223,2	0,8				12,9			4,2	
Гуляш	80	10,4	12,8	2,4	166,4									
Хлеб, обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38	0,39	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,6		28,4	120	0,003	0,2	100		12,6	19,8	9,7	0,3	
расчет		30,8	23,82	98,54	733,2	1,121	3,84	464,2	0,379	36,01	93,1	30,9	5,581	
12-ый день, суббота														
Суп из цветной капусты	250	3,6	5,8	11,25	110,5	0,075	9			22,375			0,77	
Рис припущенный с овощами (морковь, лук)	180	4,6	7,7	45,4	272,4					4,3	17,6	258		
Котлета "домашняя"	75	18	14,57	14,5	262,5	0,08	1,12			32,65			0,96	
Хлеб, обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38	0,39	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,6		28,4	120	0,003	0,2	100		12,6	19,8	9,7	0,3	
расчет		29,7	28,37	112,05	826,7	0,428	10,32	100	4,3	85,285	301,2	17,08	2,42	

