

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	Каша дружба	200	5	6,90	23,90	178	260
	Батон	30	8,0	3,0	52,0	108	промыш
	Чай с сахаром	200	0,20	0	6,50	26,80	143
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Вафли	60					Промыш
Итого за завтрак:							
Обед	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66	134
	Рыба под маринадом	90	11,93	6,68	5,66	113,20	343
	Рис отварной	150	3,60	5,4	36,41	208,70	414
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб	60	1,8	13,2	13,2	164,8	промыш
Итого за обед:							
День 2							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	10,30	12,40	41,20	318	296
	Бутон с маслом	30	8,0	3,0	52,0	108	
	Сок 0,2	200	2	0,20	5,80	36	293
	яблоко	200					промыш
Итого за завтрак:							
Обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-1з
	Суп гороховый	200	5,04	2,86	11,68	92,60	144,1
	Гуляш из говядины	90	15,19	15,19	3,49	212,51	367,2
	Картофель отварной	200	5,07	7,66	40,80	131,40	692
	Напиток из вишни	200	0,30	0,10	7,20	30,8	511,2
	хлеб	60	1,8	13,2	13,2	164,8	промыш
Итого за обед:							
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	6,20	8,05	31,09	222,02	107
	Чай с лимоном	200	0,30	0	6,70	27,90	144
	батон	40	8,0	3,0	52,0	108	Промыш
	Булочка	100					Промышл
Итого за завтрак:							
Обед	Кукуруза (консерв)	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,90	6,66	10,81	111,11	37
	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2	54-18м
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	202,00	291
	Напиток из вишни	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511,2
	Хлеб	60	1,8	13,2	13,2	164,8	промыш
Итого за обед:							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25,1к
	Какао с молоком и сахаром	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Батон	40	8,0	3,0	52,0	108	Промыш
	Зефир	60					Промыш
итого	За завтрак:						
Обед:	Горошек консерв	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,50	119,60	147
	Рагу из птицы	240	25,20	8,40	21,00	260,88	407

	Компот апельсин яблоко	200	0,48	0,25	26,31	110,96	278
	Хлеб	60	1,8	13,2	13,2	164,8	Промыш
Итого за обед:							
День 5							
завтрак	Омлет натуральный	160	10,24	12,28	5,01	171,09	302,1
	Напиток из вишни	200	0,30	0,10	7,20	30,80	Промыш
	Батон	30	8,0	3,0	52,0	108	Промыш
	Булка	100					Промыш
Итого за завтрак							
Обед	Огурец с нарезке соленый	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Суп сливочный с рыбой(горбушей)	250	36,9	27,2	47,9	584,2	54-16с
	Плов с мясом	200	18,24	18,48	46,32	425,28	265
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,00	293
	Хлеб	60	1,8	13,2	13,2	164,8	Промыш
Итого за обед:							
День 6							
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	200	8,30	11,70	37,50	288	267
	Батон	30	8,0	3,0	52,0	108	Промыш
	Сыр	30	7	8,8	0	107,5	54-1з
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	пряники	60					Промыш
итого	За завтрак:						
Обед:	Сельдь с гарниром	100	5,10	12,66	11,74	181,42	34
	Щи из свежей капусты	200	4,62	6,06	5,70	96,06	Промыш
	Митбол куриный	90	10,35	9,27	4,86	144,00	412,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	237
	Соус томатный	20	0,41	0,34	1,11	14,62	453
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	54-7хн
	Хлеб	60	1,8	13,2	13,2	164,8	промыш
Итог за день:							
День 7							
Завтрак	Дружба	200	5,00	6,90	23,90	178,00	260
	Батон	30	8,0	3,0	52,0	108	Промыш
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Кондитерское изделие	60					Промышл
Итого за завтрак:							
Обед	Огурец в нарезке соленый	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Суп гороховый	250	5,04	2,86	11,68	92,60	144,1
	Птица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	54-21м
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	202,00	291
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	519
	Хлеб	60	1,8	13,2	13,2	164,8	промыш
Итого за обед:							
День 8							
Завтрак	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Батон	30	8,0	3,0	52,0	108	Промыш
	Булочка	100					промыш
Обед	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Свекольник	250	9	21,4	53,3	441,5	54-18с
	Рагу с курицей	240	25,20	8,40	21,00	260,88	407
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	54-7хн
	Хлеб	60	1,8	13,2	13,2	164,8	промыш
Итого за обед:							
День 9							

Завтрак	Запеканка творожная	150/20	27,84	8,00	32,40	279,60	469
	Напиток с вишней	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511,2
	Батон	30	8,0	3,0	52,0	108	Промыш
	сыр	30	7	8,8	0	107,5	54-1з
	яблоко	200					промыш
Итого за завтрак:							
Обед	Огурец в нарезке соленый	60	0,48	0,06	2,40	9,00	б/н
	Суп с рисом	200	2,22	2,82	7,84	65,60	155,3
	Печень по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2	54-18м
	Картофель отварной	200	5,07	7,66	40,80	131,40	692
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,00	293
	хлеб	60	1,8	13,2	13,2	164,8	промыш
Итого за обед:							
День 10							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25,1к
	Батон	30	8,0	3,0	52,0	108	Промыш
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Итого за завтрак:						
Обед	Кукуруза (консерв)	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	Суп с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,50	119,60	147
	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,41	208,70	414
	Котлеты рыбные с морковью(горбуша)	100	17,6	8,2	4,8	165,4	54-5р
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	54-7хн
	хлеб	60	1,8	13,2	13,2	164,8	промыш
Итого за обед:							
День 11							
завтрак	Каша манная	200	6,20	8,05	31,09	222,02	107
	Батон	30	8,0	3,0	52,0	108	Промыш
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	519
Итого за завтрак:							
Обед:	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Рассольник	200	23,7	29	68,1	627,6	54-3с
	Котлета куриная	90	17,28	3,96	12,12	125,52	99,1
	Макаронные отварные	150	5,29	5,51	32,70	202,00	291
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	хлеб	60	1,8	13,2	13,2	164,8	промыш
Итого за обед:							
День 12							
завтрак	Макаронны с сыром	200	10,30	12,40	41,20	318,00	296
	Сок 0,2	200	2,0	0,20	5,80	36,00	промыш
	Батон	30	8,0	3,0	52,0	108	Промыш
	Пирожное бисквитное	60					Промыш
Итого за завтрак:		410					
Обед:	Помидор в нарезке	60	0,74	0,1	2,3	12,8	54,3з
	Суп лапша домашняя	200	2,00	3,08	8,90	71,40	157,1
	Плов с мясом	240	18,24	18,48	46,32	425,28	265
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	хлеб	60	1,8	13,2	13,2	164,8	промыш
Итого за обед:							