

Утверждаю:

Меню приготавливаемых блюд

Руководитель

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1445	57	47	187	1398
ЗАВТРАК		530	24	27	58	574
	Омлет натуральный запеченый	180	16,04	17,24	5,30	240,57
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80
	Какао с молоком	180	3,10	3,18	13,41	94,67
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,36	19,64	93,94
10 ЧАСОВ		150	4	4	16	115
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75
ОБЕД		765	29	16	113	710
	Рассольник ленинградский	200	2,10	3,06	14,52	93,99
	Салат из капусты белокочанной	60	0,91	3,05	5,53	53,21
	Биточки рыбные Нежные	90	16,48	4,50	12,68	157,11
	Пюре картофельное	150	2,83	4,26	18,01	121,59
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,37		20,51	83,50
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	1445	44	43	218	1432
ЗАВТРАК		500	15	13	74	466
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96
	Бутерброды с сыром	30	4,12	2,83	10,17	82,62
	Хлеб пшеничный вит (завтрак)	20	1,52	0,18	9,82	46,97
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,77	5,04	22,31	149,65
10 ЧАСОВ		200	1	0	30	126
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80
ОБЕД		745	29	30	114	841
	Борщ с капустой и картофелем со сметы	205	2,59	2,81	15,02	95,63
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,11	2,39	38,94
	Котлеты из мяса	90	14,40	18,61	15,87	288,58
	Макаронные изделия отварные	120	4,48	4,21	28,30	169,01
	Хлеб ржано-пшеничный вит	50	3,85	0,70	24,20	118,50
	Чай с сахаром	180			9,02	36,10
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	1415	54	29	161	1124
ЗАВТРАК		500	10	8	60	352
	Каша "Дружба"	150	3,81	5,16	18,83	136,94
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97
	Чай с сахаром	180			9,02	36,10
	Бутерброды с сыром	30	4,12	2,83	10,17	82,62
10 ЧАСОВ		150	8	5	5	94
	Йогурт питьевой	150	7,50	4,80	5,25	94,20
ОБЕД		765	36	17	96	678
	Уха рыбацкая	200	9,52	3,21	12,14	115,48
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,43	35,01
	Жаркое по-домашнему	240	19,60	9,26	31,97	289,54
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,37		8,99	37,45

	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	1475	71	51	205	1567
ЗАВТРАК		505	43	27	75	715
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97
	Кофейный напиток	180	5,70	5,76	19,75	153,65
	Бутерброды с сыром и маслом	35	4,19	5,91	10,26	110,90
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96
	Запеканка из творога	150	31,46	14,87	23,76	354,61
10 ЧАСОВ		200	1	0	30	126
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80
ОБЕД		770	27	24	100	726
	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,62	2,92	7,47	62,55
	Биточки рубленые из птицы с маслом	90	15,22	12,77	7,94	207,50
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,43	35,01
	Рис припущенный	150	3,21	4,52	32,29	182,59
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,37		8,99	37,45
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1465	41	34	196	1256
ЗАВТРАК		500	12	15	68	456
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,02	5,60	22,81	161,64
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96
	Какао с молоком	180	3,10	3,18	13,41	94,67
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52
10 ЧАСОВ		200	1	0	30	126
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80
ОБЕД		765	28	19	98	674
	Суп-лапша домашняя	200	2,51	3,20	12,38	88,45
	Салат витаминный	60	0,77	3,04	3,65	45,06
	Шницель рыбный натуральный	90	15,14	6,04	5,77	137,86
	Пюре картофельное	150	3,18	5,53	20,92	146,14
	Компот из яблок с лимоном	180	0,30		13,68	55,91
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1415	45	47	199	1404
ЗАВТРАК		500	15	17	81	542
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52
	Кофейный напиток	180	5,70	5,76	19,75	153,65
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,77	5,04	22,31	149,65
	Хлеб пшеничный вит (завтрак)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
10 ЧАСОВ		150	4	4	16	115
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75
ОБЕД		765	26	26	102	747
	Суп из овощей	200	2,05	1,64	11,78	70,00
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,11	2,39	38,94
	Тефтели мясные с соусом томатным	90	12,16	14,88	12,23	231,48
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,13	5,63	22,96	162,99
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,07		10,74	43,27
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1505	54	40	182	1301

ЗАВТРАК		535	24	23	46	483
	Омлет натуральный запеченый	180	16,18	18,24	5,52	250,86
	Бутерброды с сыром	35	5,42	4,16	10,35	100,45
	Чай с сахаром	180			9,02	36,10
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97
10 ЧАСОВ		200	1	0	30	126
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80
ОБЕД		770	30	17	105	692
	Суп картофельный	205	2,28	3,64	16,65	108,45
	Салат из капусты белокочанной	60	0,91	3,05	5,53	53,21
	Жаркое по-домашнему	240	19,64	9,46	32,21	292,54
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,37		8,99	37,45
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1415	57	45	212	1478
ЗАВТРАК		500	13	16	66	456
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	35,00
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,55	5,53	15,18	128,60
	Хлеб пшеничный вит (завтрак)	20	1,52	0,18	9,82	46,97
	Какао с молоком	180	3,10	3,18	13,41	94,67
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97
10 ЧАСОВ		150	4	4	16	115
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75
ОБЕД		765	40	25	130	907
	Суп гороховый	200	6,51	3,81	22,34	149,58
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,43	35,01
	Плов с мясом	240	21,18	11,66	45,68	372,32
	Кофейный напиток	180	5,54	5,76	18,98	149,93
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1470	82	49	179	1487
ЗАВТРАК		500	47	28	64	697
	Хлеб пшеничный вит (завтрак)	25	1,90	0,23	12,27	58,72
	Йогурт питьевой	150	7,50	4,80	5,25	94,20
	Запеканка из творога	170	32,00	18,79	24,50	395,05
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96
	Бутерброды с сыром	35	5,42	4,16	10,35	100,45
10 ЧАСОВ		200	1	0	30	126
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80
ОБЕД		770	34	21	84	664
	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,83	2,93	8,10	66,04
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,11	2,39	38,94
	Рагу из птицы	240	25,43	14,21	23,17	322,36
	Чай с сахаром	180			9,02	36,10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,36	19,64	93,94
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1465	51	43	206	1418
ЗАВТРАК		500	13	17	69	486
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97
	Каша "Дружба"	150	3,81	5,16	18,83	136,94

	Кофейный напиток	180	5,54	5,76	18,98	149,93
10 ЧАСОВ		200	1	0	30	126
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80
ОБЕД		765	38	26	106	806
	Суп с рыбными консервами	200	11,69	11,32	15,03	208,66
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,43	35,01
	Гуляш	90	13,19	6,49	3,95	127,00
	Макаронные изделия отварные	150	5,57	3,73	35,34	197,13
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,37		8,99	37,45
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94

№ рецептуры
516/3
70/71/1
/0
462/1
2.1/1
245/2
100/1
1/1
307/1
377/1
494/1
2/1
1/1
245/2
/0
63/64/1
2.1/1
236/1
/0
6/1
17/1
339/1
256/1
1/1
457/1
2/1
229/1
/0
2.1/1
457/1
63/64/1
245/2
120/1
14/1
328/1
495/1

2/1
1/1
2.1/1
464/1
65/1
/0
279/1
/0
104/1
/0
14/1
386/1
495/1
2/1
1/1
235/1
/0
462/1
2.1/1
70/71/1
/0
128/1
2/1
310/1
377/1
487/1
2/1
1/1
70/71/1
464/1
/0
236/1
2.1/1
245/2
116/1
17/1
349/1
202/1
2/1
1/1
486/1

516/3
63/64/1
457/1
/0
2.1/1
/0
112/1
1/1
328/1
495/1
2/1
1/1
70/71/1
/0
139/1
2.1/1
462/1
2.1/1
245/2
127/1
14/1
330/1
464/1
2/1
1/1
2.1/1
245/2
279/1
/0
63/64/1
/0
104/1
17/1
376/1
457/1
2.1/1
1/1
70/71/1
/0
2.1/1
229/1

464/1
/0
122/1
14/1
327/1
256/1
495/1
1/1
2/1