

Утверждаю:

Меню приготавливаемых блюд

Руководителя

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			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	516/3
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	/0
	Какао с молоком	180	3,10	3,18	13,41	94,67	462/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2.1/1
10 ЧАСОВ		150	4	4	16	115	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	245/2
ОБЕД		765	29	16	113	710	
	Рассольник ленинградский	200	2,10	3,06	14,52	93,99	100/1
	Салат из капусты белокочанной	60	0,91	3,05	5,53	53,21	1/1
	Биточки рыбные Нежные	90	16,48	4,50	12,68	157,11	307/1
	Пюре картофельное	150	2,83	4,26	18,01	121,59	377/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,37		20,51	83,50	494/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65	1/1
	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	245/2
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96	/0
	Бутерброды с сыром	30	4,12	2,83	10,17	82,62	63/64/1
	Хлеб пшеничный вит (завтрак)	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2.1/1
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,77	5,04	22,31	149,65	236/1
10 ЧАСОВ		200	1	0	30	126	
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	/0
ОБЕД		745	29	30	114	841	
	Борщ с капустой и картофелем со сметы	205	2,59	2,81	15,02	95,63	6/1
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,11	2,39	38,94	17/1
	Котлеты из мяса	90	14,40	18,61	15,87	288,58	339/1
	Макаронные изделия отварные	120	4,48	4,21	28,30	169,01	256/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	50	3,85	0,70	24,20	118,50	1/1
	Чай с сахаром	180			9,02	36,10	457/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	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	229/1
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96	/0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2.1/1
	Чай с сахаром	180			9,02	36,10	457/1
	Бутерброды с сыром	30	4,12	2,83	10,17	82,62	63/64/1
10 ЧАСОВ		150	8	5	5	94	
	Йогурт питьевой	150	7,50	4,80	5,25	94,20	245/2
ОБЕД		765	36	17	96	678	
	Уха рыбацкая	200	9,52	3,21	12,14	115,48	120/1
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,43	35,01	14/1
	Жаркое по-домашнему	240	19,60	9,26	31,97	289,54	328/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,37		8,99	37,45	495/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65	1/1
	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	2.1/1
	Кофейный напиток	180	5,70	5,76	19,75	153,65	464/1
	Бутерброды с сыром и маслом	35	4,19	5,91	10,26	110,90	65/1
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96	/0
	Запеканка из творога	150	31,46	14,87	23,76	354,61	279/1
10 ЧАСОВ		200	1	0	30	126	
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	/0
ОБЕД		770	27	24	100	726	

	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,62	2,92	7,47	62,55	104/1
	Биточки рубленые из птицы с маслом	90	15,22	12,77	7,94	207,50	/0
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,43	35,01	14/1
	Рис припущенный	150	3,21	4,52	32,29	182,59	386/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,37		8,99	37,45	495/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65	1/1
	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	235/1
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96	/0
	Какао с молоком	180	3,10	3,18	13,41	94,67	462/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2.1/1
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
10 ЧАСОВ		200	1	0	30	126	
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	/0
ОБЕД		765	28	19	98	674	
	Суп-лапша домашняя	200	2,51	3,20	12,38	88,45	128/1
	Салат витаминный	60	0,77	3,04	3,65	45,06	2/1
	Шницель рыбный натуральный	90	15,14	6,04	5,77	137,86	310/1
	Пюре картофельное	150	3,18	5,53	20,92	146,14	377/1
	Компот из яблок с лимоном	180	0,30		13,68	55,91	487/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65	1/1
	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	70/71/1
	Кофейный напиток	180	5,70	5,76	19,75	153,65	464/1
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	/0
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,77	5,04	22,31	149,65	236/1
	Хлеб пшеничный вит (завтрак)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2.1/1
10 ЧАСОВ		150	4	4	16	115	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	245/2
ОБЕД		765	26	26	102	747	
	Суп из овощей	200	2,05	1,64	11,78	70,00	116/1
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,11	2,39	38,94	17/1
	Тефтели мясные с соусом томатным	90	12,16	14,88	12,23	231,48	349/1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,13	5,63	22,96	162,99	202/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65	1/1
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,07		10,74	43,27	486/1
	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	516/3
	Бутерброды с сыром	35	5,42	4,16	10,35	100,45	63/64/1
	Чай с сахаром	180			9,02	36,10	457/1
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96	/0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2.1/1
10 ЧАСОВ		200	1	0	30	126	
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	/0
ОБЕД		770	30	17	105	692	
	Суп картофельный	205	2,28	3,64	16,65	108,45	112/1
	Салат из капусты белокачанной	60	0,91	3,05	5,53	53,21	1/1
	Жаркое по-домашнему	240	19,64	9,46	32,21	292,54	328/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,37		8,99	37,45	495/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65	1/1
	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	70/71/1
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	35,00	/0
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,55	5,53	15,18	128,60	139/1
	Хлеб пшеничный вит (завтрак)	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2.1/1
	Какао с молоком	180	3,10	3,18	13,41	94,67	462/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2.1/1
10 ЧАСОВ		150	4	4	16	115	

	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	245/2
ОБЕД		765	40	25	130	907	
	Суп гороховый	200	6,51	3,81	22,34	149,58	127/1
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,43	35,01	14/1
	Плов с мясом	240	21,18	11,66	45,68	372,32	330/1
	Кофейный напиток	180	5,54	5,76	18,98	149,93	464/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65	1/1
	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	2.1/1
	Йогурт питьевой	150	7,50	4,80	5,25	94,20	245/2
	Залеканка из творога	170	32,00	18,79	24,50	395,05	279/1
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96	/0
	Бутерброды с сыром	35	5,42	4,16	10,35	100,45	63/64/1
10 ЧАСОВ		200	1	0	30	126	
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	/0
ОБЕД		770	34	21	84	664	
	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,83	2,93	8,10	66,04	104/1
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,11	2,39	38,94	17/1
	Рагу из птицы	240	25,43	14,21	23,17	322,36	376/1
	Чай с сахаром	180			9,02	36,10	457/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2.1/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65	1/1
	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	70/71/1
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96	/0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2.1/1
	Каша "Дружба"	150	3,81	5,16	18,83	136,94	229/1
	Кофейный напиток	180	5,54	5,76	18,98	149,93	464/1
10 ЧАСОВ		200	1	0	30	126	
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	/0
ОБЕД		765	38	26	106	806	
	Суп с рыбными консервами	200	11,69	11,32	15,03	208,66	122/1
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,43	35,01	14/1
	Гуляш	90	13,19	6,49	3,95	127,00	327/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,57	3,73	35,34	197,13	256/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,37		8,99	37,45	495/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит	45	3,47	0,63	21,78	106,65	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1