

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
категория: **Завтрак+Обед 5-11кл**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из печени с рисом	100	11,50	4,58	12,74	139,04	294
	Гарнир сложный(макароны отварные, икра кабачковая)	180/120/60	4,88	6,88	33,64	241,7	ТТК
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	30	2,04	0,39	12,00	60,3	таб
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,00	12,20	54,84	300сб
	Печенье сахарное	20	1,48	1,88	14,88	81,4	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>22,94</b>	<b>14,05</b>	<b>105,14</b>	<b>671,28</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	5,10	5,85	22,23	162,5	45сб
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100/70/30	11,94	28,89	9,84	367,22	381(691)
	Гарнир сложный (картоф,пюре, капуста тушеная)***	180/90/90	4,10	6,66	26,53	172,87	553(сб2)
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)
	Снежок(обед)	200	5,40	5,00	21,60	153	535(таб)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>825</b>	<b>32,81</b>	<b>47,34</b>	<b>119,83</b>	<b>1051,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1395</b>	<b>55,75</b>	<b>61,39</b>	<b>224,97</b>	<b>1722,67</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	24	106(691)
	Котлеты рыбные любительские(с соусом)	100/60/40	6,21	5,29	7,26	106,54	346(691)
	Картофельное пюре	180	3,87	7,94	18,54	165,6	249(691)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	30	2,04	0,39	12,00	60,3	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(сб)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>16,67</b>	<b>13,96</b>	<b>86,48</b>	<b>563,84</b>	

<b>ОБЕД</b>	Свекольник	250	2,48	10,00	21,32	170	131(691)
	Каша гречневая рассыпчатая с печенью	230	18,63	12,51	33,81	317,1	249(1012)
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	14,65	67,32	294
	Йогурт фас	125	6,25	2,35	22,35	140,62	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>33,68</b>	<b>25,80</b>	<b>131,76</b>	<b>890,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>50,35</b>	<b>39,76</b>	<b>218,24</b>	<b>1454,68</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Котлеты рубленые из птицы( с сусом)	100/60/40	8,00	10,93	8,97	216,68	294(774)
	Гарнир сложный (картоф,пюре, капуста тушеная)***	180/90/90	4,10	6,66	26,53	172,87	553(сб2)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	30	2,04	0,39	12,00	60,3	таб
	Снежок(завтрак)	180	4,86	4,50	19,44	137,7	535(таб)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>22,84</b>	<b>22,90</b>	<b>89,12</b>	<b>695,55</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,65	7,98	11,43	153,23	48(сб)
	Рыба запеченная в омлете	110	23,10	17,20	8,33	291,28	337(691)
	Икра свекольная или морковная(свекольная)	180	4,63	2,90	29,57	159,35	233(сб)
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(сб)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>815</b>	<b>42,06</b>	<b>29,04</b>	<b>114,16</b>	<b>913,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1445</b>	<b>64,90</b>	<b>51,94</b>	<b>203,28</b>	<b>1608,61</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники из творога (с соусом или йогуртом)	100/65/35	10,19	11,19	10,90	210,48	219(774)
	Кулеш с мясом из смеси круп	180	11,99	12,37	21,11	252,29	203(788)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Кисель из сока натурального	180	0,36	0,07	25,90	110,95	359(774)
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	140(178)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>25,98</b>	<b>24,35</b>	<b>87,39</b>	<b>714,72</b>	

<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	24	106(691)
	Рассольник ленинградский	250	1,80	11,02	15,23	167,15	42(сб)
	Плов из птицы	200	21,86	11,68	34,28	346,36	291(774)
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,00	12,20	54,84	300сб
	Конфеты шоколадные(обед))	26	1,04	6,84	15,39	127,66	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>871</b>	<b>32,07</b>	<b>30,48</b>	<b>120,53</b>	<b>915,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1471</b>	<b>58,05</b>	<b>54,83</b>	<b>207,92</b>	<b>1630,53</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Гуляш из мяса отварного	100	10,80	16,00	5,01	200	299(б)1252
	Рис отварной с овощами	180	2,99	4,00	28,04	160,78	58(178)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,98	5,48	18,88	151,7	2869(сб)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	30	2,04	0,39	12,00	60,3	таб
	Груши	100	0,38	0,29	9,78	44,65	140(178)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>24,23</b>	<b>26,48</b>	<b>93,39</b>	<b>711,43</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный	250	2,65	8,73	24,20	184,38	97(774)
	Голубцы ленивые	100	5,74	7,68	9,38	130,51	178(сб)
	Картофель тушеный	180	3,94	4,61	35,12	195,84	132(302)
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)
	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	80	293(сб)
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	140(178)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>925</b>	<b>20,00</b>	<b>22,56</b>	<b>118,33</b>	<b>833,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1575</b>	<b>44,23</b>	<b>49,04</b>	<b>211,72</b>	<b>1544,96</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	180	4,95	8,91	43,70	282,08	174
	Бутерброд сыром	60/30/10	6,96	9,95	17,81	191,04	3(774)
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,00	12,20	54,84	300сб
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	140(178)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>12,31</b>	<b>19,26</b>	<b>83,51</b>	<b>574,96</b>	

<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,45	8,30	31,02	215,93	47сб
	Печень говяжья по-строгановски	110	11,41	10,54	8,98	206,44	102(178)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра кабачковая)***	180/90/90	1,93	9,38	22,27	223,16	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(сб)
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	140(178)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>915</b>	<b>24,87</b>	<b>29,58</b>	<b>136,90</b>	<b>1001,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1455</b>	<b>37,18</b>	<b>48,84</b>	<b>220,41</b>	<b>1576,69</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	24	106(691)
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	6,86	5,14	4,13	94,4	172(сб)
	Картофельное пюре	180	3,87	7,94	18,54	165,6	249(691)
	Бутерброд с маслом	30/22/8	1,77	5,62	11,20	102,45	1(774)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	30	2,04	0,39	12,00	60,3	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(сб)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>660</b>	<b>19,09</b>	<b>19,43</b>	<b>94,55</b>	<b>654,15</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,40	8,77	19,38	164,8	82(774)
	Тефтели 2-й вариант	110/55/45	9,33	14,27	11,45	219,48	279(774)
	Гарнир сложный(макароны отварные , икра свекольная)	180/125/55	8,57	12,01	34,72	281,7	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)
	Снежок(обед)	200	5,40	5,00	21,60	153	535(таб)
	Конфеты шоколадные(обед))	26	1,04	6,84	15,39	127,66	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>861</b>	<b>33,01</b>	<b>47,83</b>	<b>142,17</b>	<b>1142,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1521</b>	<b>52,10</b>	<b>67,26</b>	<b>236,72</b>	<b>1796,59</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	4,06	3,68	57,3	18сб
	Плов из птицы	200	21,86	11,68	34,28	346,36	291(774)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	30	2,04	0,39	12,00	60,3	таб
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	80	293(сб)
	Сливы	100	0,00	0,00	9,12	46,55	140
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>28,92</b>	<b>16,65</b>	<b>78,96</b>	<b>684,51</b>	

<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,65	7,98	11,43	153,23	48(сб)
	Мясо тушеное	100	12,56	22,94	5,38	280,59	292(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	180	3,82	4,41	43,20	154,01	244(619)
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)
	Кефир	180	5,40	1,80	7,20	72	272
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>905</b>	<b>36,50</b>	<b>38,17</b>	<b>109,34</b>	<b>869,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1575</b>	<b>65,42</b>	<b>54,82</b>	<b>188,30</b>	<b>1554,14</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	24	106(691)
	Жаркое по-домашнему	200	12,14	11,36	32,38	286,66	294(1254)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	30	2,04	0,39	12,00	60,3	таб
	Йогурт питьевой	180	7,20	4,50	25,74	162	таб
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	140(178)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>25,92</b>	<b>16,97</b>	<b>103,40</b>	<b>673,96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	5,10	5,85	22,23	162,5	45сб
	Котлеты рубленые из птицы( с сусом)	100/60/40	8,00	10,93	8,97	216,68	294(774)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,26	5,33	24,93	163,21	296
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(сб)
	Груши	100	0,38	0,29	9,78	44,65	140(178)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>905</b>	<b>25,42</b>	<b>23,36</b>	<b>130,74</b>	<b>896,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1555</b>	<b>51,34</b>	<b>40,33</b>	<b>234,14</b>	<b>1570,2</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	0,00	6,00	7,00	130	сб
	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шницелем)	100/70/30	10,76	19,10	21,96	331	5(774)
	Какао с молоком сгущенным	180	3,51	3,87	26,80	158,76	383(774)
	Омлет натуральный	100	10,33	11,66	1,32	153,78	132
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	140(178)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>28,04</b>	<b>41,35</b>	<b>86,56</b>	<b>914,54</b>	

<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой	250	2,52	7,50	23,05	152,5	114(1252)
	Рыба запеченная	110/55/55	12,84	13,13	6,23	228,84	254(774)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)***	180/70/110	4,32	4,93	30,51	180,54	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	80	293(сб)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>835</b>	<b>26,95</b>	<b>26,70</b>	<b>99,62</b>	<b>837,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1455</b>	<b>54,99</b>	<b>68,05</b>	<b>186,18</b>	<b>1752,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14957</b>	<b>534,31</b>	<b>536,26</b>	<b>2131,88</b>	<b>16211,29</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1495,7</b>	<b>53,43</b>	<b>53,63</b>	<b>213,19</b>	<b>1621,13</b>	