

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я
категория: **Завтрак+Обед 1-4кл**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Запеканка из печени с рисом	90	10,35	4,12	11,47	125,14	294
	Гарнир сложный(макароны отварные, икра кабачковая)	150/100/50	4,07	5,73	28,04	201,42	ТТК
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		511	19,58	12,26	89,38	574,15	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,68	17,78	130	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)***	150/75/75	3,42	5,55	22,11	144,06	553(сб2)
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Снежок(обед)	200	5,40	5,00	21,60	153	535(таб)
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	29,46	44,80	101,03	940,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1231	49,04	57,06	190,41	1514,63	
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	14,4	106(691)
	Котлеты рыбные любительские(с соусом)	90/54/36	5,59	4,76	6,53	95,89	346(691)
	Картофельное пюре	150	3,23	6,61	15,45	138	249(691)
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(сб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		531	13,57	11,92	72,25	473,04	

ОБЕД	Свекольник	200	1,98	8,00	17,06	136	131(691)
	Каша гречневая рассыпчатая с печенью	200	16,20	10,88	29,40	275,74	249(1012)
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		775	29,10	21,91	113,16	765,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1306	42,67	33,83	185,41	1238,92	
День 3							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Котлеты рубленые из птицы(с сусом)	90/54/36	7,20	9,84	8,07	195,01	294(774)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, капуста тушеная)***	150/75/75	3,42	5,55	22,11	144,06	553(сб2)
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Снежок(завтрак)	180	4,86	4,50	19,44	137,7	535(таб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		531	19,64	20,48	73,91	596,52	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,12	6,38	9,14	122,58	48(сб)
	Рыба запеченная в омлете	110	23,10	17,20	8,33	291,28	337(691)
	Икра свекольная или морковная(свекольная)	150	3,85	2,42	24,65	132,79	233(сб)
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(сб)
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	38,10	26,70	97,02	806,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1241	57,74	47,18	170,93	1402,77	
День 4							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с соусом или йогуртом)	90/60/30	9,17	10,07	9,81	189,43	219(774)
	Кулеш с мясом из смеси круп	150	9,99	10,30	17,59	210,24	203(788)
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1	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)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		546	21,90	21,05	75,89	618,72	

ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	14,4	106(691)
	Рассольник ленинградский	200	1,44	8,82	12,18	133,72	42(сб)
	Плов из птицы	180	19,67	10,51	30,85	311,72	291(774)
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,00	12,20	54,84	300сб
	Конфеты шоколадные(обед))	17	0,68	4,47	10,06	83,47	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		727	27,07	24,48	97,27	744,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1273	48,97	45,53	173,16	1363,07	
День 5							
ЗАВТРАК	Гуляш из мяса отварного	90	9,72	14,40	4,51	180	299(б)1252
	Рис отварной с овощами	150	2,49	3,33	23,37	133,98	58(178)
	Кофейный напиток с молоком	180	4,48	4,93	16,99	136,53	2869(сб)
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Груши	100	0,38	0,29	9,78	44,65	140(178)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		571	20,75	23,48	77,44	606,51	
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,12	6,98	19,36	147,5	97(774)
	Голубцы ленивые	100	5,74	7,68	9,38	130,51	178(сб)
	Картофель тушеный	150	3,29	3,84	29,27	163,2	132(302)
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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)
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	17,17	19,78	97,71	714,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1391	37,92	43,26	175,15	1320,92	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	150	4,12	7,42	36,42	235,07	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)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	11,48	17,77	76,23	527,95	

ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,56	6,64	24,82	172,74	47сб
	Печень говяжья по-строгановски	100	10,37	9,58	8,16	187,67	102(178)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра кабачковая)***	150/75/75	1,61	7,82	18,55	185,97	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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)
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	20,97	25,14	116,23	852,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	32,45	42,91	192,46	1380,93	
День 7							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	14,4	106(691)
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	6,17	4,63	3,72	84,96	172(сб)
	Картофельное пюре	150	3,23	6,61	15,45	138	249(691)
	Бутерброд с маслом	30/22/8	1,77	5,62	11,20	102,45	1(774)
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(сб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		561	15,92	17,41	80,64	564,56	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,92	7,02	15,50	131,84	82(774)
	Тефтели 2-й вариант	100/50/40	8,48	12,97	10,41	199,53	279(774)
	Гарнир сложный(макароны отварные , икра свекольная)	150/100/50	7,14	10,01	28,94	234,75	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Снежок(обед)	200	5,40	5,00	21,60	153	535(таб)
	Конфеты шоколадные(обед))	17	0,68	4,47	10,06	83,47	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		737	28,24	40,15	116,21	948,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1298	44,16	57,56	196,85	1513,35	
День 8							
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	2,44	2,21	34,38	18сб
	Плов из птицы	180	19,67	10,51	30,85	311,72	291(774)
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		591	24,94	13,68	65,17	584	

ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,12	6,38	9,14	122,58	48(сб)
	Мясо тушеное	90	11,30	20,65	4,84	252,53	292(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,18	3,68	36,00	128,34	244(619)
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Кефир	180	5,40	1,80	7,20	72	272
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	31,10	33,25	88,38	730,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1341	56,04	46,93	153,55	1314,05	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	14,4	106(691)
	Жаркое по-домашнему	185	11,23	10,51	29,95	265,16	294(1254)
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Йогурт питьевой	180	7,20	4,50	25,74	162	таб
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	140(178)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		576	23,17	15,94	90,56	599,91	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,68	17,78	130	45сб
	Котлеты рубленые из птицы(с сусом)	90/54/36	7,20	9,84	8,07	195,01	294(774)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,38	4,44	20,78	136	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	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)
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	21,07	19,95	111,31	765,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1366	44,24	35,89	201,87	1365,17	
День 10							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	0,00	3,60	4,20	78	сб
	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шницелем)	90/63/27	9,68	17,19	19,76	297,9	5(774)
	Какао с молоком сгущенным	180	3,51	3,87	26,80	158,76	383(774)
	Омлет натуральный	90	9,30	10,49	1,19	138,4	132
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1	таб
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	140(178)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		546	24,87	35,76	74,54	781,16	

ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	2,02	6,00	18,44	122	114(1252)
	Рыба запеченная	110/55/55	12,84	13,13	6,23	228,84	254(774)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)***	150/60/90	3,60	4,11	25,43	150,45	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	80	293(сб)
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	24,08	24,12	80,00	727,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1276	48,95	59,88	154,54	1508,65	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13033	462,18	470,03	1794,33	13922,46	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1303,3	46,22	47,00	179,43	1392,25	