

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : от 7-11 лет
1 смена

к Сан.Пин 2.3/2.4.33590-2
Утверждаю: 09.01.2025 год
Директор

Пешкова Л.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рец.	Цена
День 1								
Понедельник	Вареник с творогом или запеканка творожная со сметаной	150	26,88	17,54	24,41	370,76	224	
Обед	Сыр голландский	15	3,48	4,425		53,75	14	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,6		15	62	377	
	Хлеб белый	40	3,16	0,44	19,32	93,52	ПР	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338	
		825	35,84	23,225	83,31	692,61		
День 2								
Вторник	Котлеты куриные	100	15,55	11,55	13,5	189,76	295	
Обед	Каша пшенная	150	6,84	9,19	39,23	267	679	
	Икра свекольная	50	0,7	3,7	6,7	62,3	54	
	Чай с сахаром и аскариб.	200	0,1	0	15	60	377	
	Хлеб белый	40	3,16	0,44	19,32	93,52	ПР	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	
		560	27,47	25,1	103,63	718,56		
День 3								
Среда	Гуляш из отварной говядины с соусом	125	15,06	15,59	4,81	218,7	246	
Обед	Макроны отварные	150	5,46	5,79	30,46	196,71	309	
	Компот из св. яблок или сливы	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342	
	Хлеб белый	40	3,16	0,44	19,32	93,52	ПР	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	
		535	24,96	22,2	88,35	652,51		
День 4								
Четверг	Рыба парипущенная или котлета рыбная	100	15	12	3	194	229	
Обед	Пюре картофельное	150	3,56	4	31,03	148	312	
	Конд.изделия	35	0,35	0	22,4	91	338	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,6		15	62	377	
	Хлеб белый	40	3,16	0,44	19,32	93,52	ПР	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	
		545	23,79	16,66	100,63	634,5		
День 5								
Пятница	Тефтели мясные с подливой	150	6,8	6,8	9,7	127	229	
Обед	Гречка отварная	150	3,56	4	31,03	148	312	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382	
	Хлеб белый	40	3,16	0,44	19,32	93,52	ПР	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	
		560	18,16	15,18	95,42	559,7		

День 6								
Понедельник	Плов из говядины	250	29	28,2	12	377	268	
	Пряник молочный	50	2	1	23	110	ПР	
Обед	Хлеб белый	40	3,16	0,44	19,32	93,52	ПР	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,6		15	62	377	
		560	35,88	29,86	79,2	688,5		
День 7								
Вторник	Котлеты куриные	100	15,55	11,55	13,5	189,76	295	
	Каша пшенная	150	6,84	9,19	39,23	267	679	
Обед	Икра свекольная	50	0,7	3,7	6,7	62,3	54	
	Чай с сахаром и аскаrb.	200	0,1	0	15	60	377	
	Хлеб белый	40	3,16	0,44	19,32	93,52	ПР	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	
		560	27,4	25,1	103,63	718,56		
День 8								
Среда	Гуляш из филе кур с соусом	125	25,75	4	4,125	155,875	259	
	Пюре картофельное	150	3,56	4	31,03	148	312	
Обед	Компот из св.яблок или сливы	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342	
	Хлеб белый	40	3,16	0,44	19,32	93,52	ПР	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	
		535	33,75	8,82	88,235	540,975		
День 9								
Четверг	Котлеты из говядины	100	6,25	7,5	5	176,25	282	
	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	336	
Обед	Печенье	30	2,55	3,39	20,9	124,35	ПР	
	Чай с сахаром и аскаrb.	200	0,1	0	15	60	377	
	Хлеб белый	40	3,16	0,44	19,32	93,52	ПР	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	
		540	15,96	18,03	104,62	713,63		
День 10								
Пятница	Жаркое по домашнему	250	21,92	24,08	18,26	377,47	259	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338	
Обед	Чай с сахаром и лимоном	200	0,6		15	62	377	
	Хлеб белый	40	3,16	0,44	19,32	93,52	ПР	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	
		660	27,4	25,34	77,16	645,57		