

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : от 7-16 лет
СВО

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	Энергетич. ценность	№ рец.	Цена
День 1	Суп картофельный с пшеном	250	2,58	2,5	17,14	104,5	204	
Понедельник	Вареник с творогом или запеканка творожная со сметаной	150	26,88	17,54	24,41	370,76	224	
	Сыр голландский	15	3,48	4,425		53,75	14	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,6		15	62	377	
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	
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	338	
		825	38,42	25,725	100,45	797,11		
День 2	Суп картофельный с горохом	250	5,49	2,84	17,46	134,75	206	
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 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	
		810	32,96	27,94	121,09	853,31		
День 3	Суп картофельный с рисом	250	2,58	2,3	17,14	104,5	204	
Среда	Гуляш из отварной говядины с соусом	125	15,06	15,59	4,81	218,7	246	
	Макарон отварные	150	5,46	5,79	30,46	196,71	309	
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	
		785	27,54	24,5	105,49	757,01		
День 4	Борщ со св.капустой и картошкой	250	6,25	4,5	13,75	120,5	113	
Четверг	Рыба парипущенная или котлета рыбная	100	15	12	3	194	229	
	Пюре картофельное	150	3,56	4	31,03	148	312	
Обед	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	
		795	30,04	21,16	114,38	755		
День 5	Рассольник по Ленинградски	250	2	5,11	16,93	121,75	197	
Пятница	Тефтели мясные с подливой	150	6,8	6,8	9,7	127	229	
	Гречка отварная	150	3,56	4	31,03	148	312	
Обед	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	
		810	20,16	20,29	112,35	681,45		

День 6	Суп лапша домашняя	250	2,6	5,9	11,5	100,5	113	
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	
		810	38,48	35,76	90,7	789		
День 7	Суп картофельный с горохом	250	5,49	2,84	17,46	134,75	206	
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 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	
		810	32,96	27,94	121,09	853,31		
День 8	Суп картофельный с макаронами	250	2,6	5,9	11,5	100,5	113	
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	
		785	36,35	14,72	99,735	641,475		
День 9	Суп картофельный с пшеном	250	2,58	2,5	17,14	104,5	204	
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 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	
		790	18,54	20,53	121,76	818,13		
День 10	Борщ со св.капустой и картошкой	250	6,25	4,5	13,75	120,5	113	
Пятница	Жаркое по домашнему	250	21,92	24,08	18,26	377,47	259	
Обед	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	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	
		910	33,65	29,84	90,91	766,07		