

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

к Сан. Пин 2.3/2.4.3.3590-20

Утверждаю

Директор

Пешкова Л.М.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
1 неделя День 1 Понедельник Обед	Котлета/биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	279
	Суп картофельный с пшеном	0,250	2,58	2,30	17,14	104,50	204
	Рис отварной	0,150	5,5	8,1	55,05	314,55	342
	Хлеб	60	2,55	3,39	20,91	124,35	
	Чай с сахаром и лимоном	0,200	4,51	1,14	7,711	114,65	377
Итого за обед	-	-	30,69	26,48	116,51	886,8	-
День 2 Вторник	Чай с аскорб	0,200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
	Гуляш отварной	60/65	14,5	14,1	6,0	56,0	268
	Каша пшенная	0,150	6,84	9,19	39,23	267,00	679
	Суп картофельный с рисом	0,250	2,58	2,30	17,14	104,50	204
	Икра свекольная	0,050	0,7	3,7	6,7	62,30	54
	Хлеб	60	2,55	3,39	20,91	224,35	-
Итого за обед	-	-	27,24	32,7	104,98	774,15	-
День 3 Среда обед	Котлета куриная	0,100	21,0	21,90	16,70	346,10	294
	Пряник	0,050	3,18	0,39	2,14	24,8	-
	Компот из яблок	0,200	0,28	0,28	16,34	69,0	852
	Макароны отварные	0,150	5,46	5,79	30,46	196,71	309
	Соус смет с луком	0,050	0,57	4,3	2,69	52,29	200
	Суп лапша домашняя	0,250	2,6	5,9	11,5	100,6	113
	Хлеб	60	2,55	3,39	20,91	224,35	-
Итого за обед	-	-	35,64	41,95	100,74	1013,85	-
День 4 Четверг Обед	Борщ со св. кап карт	0,250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Картофельное пюре	0,150	3,56	4,0	31,03	148,0	312
	Рыба припущенная или рыбные котлеты	0,100	6,8	6,8	9,7	127	229
	Яблоки	0,250	0,4	0,0	9,8	10,0	
	Хлеб	60	2,55	3,39	20,91	224,25	
	Чай с сахаром и лимоном	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	Итого за обед	-	19,63	20,24	204,4	726,41	

День 5 Пятница обед	Гречка отварная	0,150	8,85	9,55	39,86	280,0	679
	Суп картофельный с горохом	0,250	5,49	2,84	17,46	134,75	206
	Какао с молоком	0,200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Тефтели с подливой	90/60	10,39	11,20	16,60	86	279
	Хлеб	60	2,55	3,39	20,91	224,35	
Итого за обед	-	-	30,8	38,7	120,32	878,3	
2 неделя День 6 Понедельник	Суп картофельный с пшеном	0,250	2,58	2,30	17,14	104,50	204
	Запеканка из творога	0,150	3,4	9,5	26,5	174,6	223
	Хлеб	60	2,55	3,39	20,91	224,35	-
	Чай с сахаром и лимоном	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	Итого за обед	-	13,04	16,33	72,26	618,12	-
День 7 Вторник Обед	Суп картофельный с рисом	0,250	2,58	2,30	17,14	104,50	204
	Картофельное пюре	0,150	3,56	4,0	31,03	148,0	312
	Курица отварная	0,100	17,77	21,28	3,28	275,60	294
	Компот из сливы или яблок	0,200	0,28	0,28	16,34	69,0	852
	Соус смет с луком	0,050	0,57	4,3	2,69	52,29	200
	Хлеб	60	2,55	3,39	20,91	224,35	-
	Итого за обед	-	27,31	33,25	74,25	769,24	-
День 8 Среда Обед	Гуляш из говядины	60/65	14,5	14,1	6,0	56,0	268
	Рис отварной	0,150	6,84	9,19	39,2	267	342
	Суп картофельный с горохом	0,250	5,49	2,84	17,46	134,75	206
	Компот из сливы или яблок	0,200	0,28	0,28	16,34	69,0	852
	Хлеб	60	2,55	3,39	20,91	224,35	-
	Итого за обед	-	29,66	3,39	99,91	751,1	-
День 9 Четверг Обед	Капуста тушеная	60/65	2,406	4,52	8,94	100,30	268
	Котлета/биточки говяжьей	0,100	15,55	11,55	15,70	225,75	279
	Сок натуральный	0,200	0,10		18,2	76	-
	Суп лапша домашняя	0,250	2,6	5,9	11,5	100,6	113
	Хлеб	60	2,55	3,39	20,91	224,35	-
	Итого за обед		22,806	25,36	74,85	730	-
День 10 Пятница	Чай с аскорб	0,200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
	Борщ с св кап	0,250	1,81	4,91	125,25	102,50	170

ед	карт						
	Винегрет	0,060	1,36	6,18	8,44	94,80	45
	Жаркое по домашнему	0,200	14,5	14,1	6,0	56	159
	Хлеб	60	2,55	3,39	20,91	224,35	-
Итого за обед		-	20,29	28,6	175,6	537,65	-