

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7-11 лет
1-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	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1-неделя	Масло слив.	0,010	0	8,2	0,1	75	14	
День 1	Сыр голланд.	0,020	2,24	0,44	18,7	36,4	14	
Понедельник Завтрак	Каша рисовая молочная	150	6,84	9,19	39,2	267	342	
	Печенье вес.	0,050	3,18	0,39	2,14	24,8	-	
	Хлеб пшенич.	0,060	2,55	3,39	20,91	124,35	-	
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	377	
	Яблоки нат	0,250	0,4	0	9,8	10	-	
	Итого за завтрак:	-	740	31,09	26,48	126,31	896,8	-
	День 2	Чай с аскорбинкой	200	0,07	0,02	15	60	377
Вторник Завтрак	Гуляш отварной	60/65/125	14,5	14,1	6	56	268	
	Каша пшенная	150	6,84	9,19	39,23	267	679	
	Икра свекольная	0,050	0,7	3,7	6,7	62,3	54	
	Хлеб пшенич.	60	2,55	3,39	20,91	224,35	-	
	Яблоки нат	250	0,4	0	9,8	10	-	
	Итого за завтрак:	-	835	27,64	32,7	114,78	784,15	-
День 3 Среда Завтрак	Котлета куриная	0,100	21	21,9	16,7	346,1	294	
	Пряники	0,050	3,18	0,39	2,14	24,8	-	
	Компот из яблок	200	0,28	0,28	16,34	69	852	
	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,46	196,71	309	
	Соус сметанный с луком	0,070	0,57	4,3	2,69	52,29	200	
	Хлеб пшенич.	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	-	
	Зефир	0,070	5,2	7	6	250	-	
	Итого за завтрак:	-	700	38,24	43,05	95,24	1 163,25	-
День 4 Четверг Завтрак	Картофельное пюре	150	3,56	4	31,03	148	312	
	Рыба припущенная или рыбные котлеты	100	6,8	6,8	9,7	127	229	
	Яблоки нат	250	0,4	0	9,8	10	-	
	Хлеб пшенич.	60	2,55	3,39	20,91	224,35	-	
	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	377	
	Итого за завтрак:	-	760	20,03	20,24	214,2	736,41	-
День 5 Пятница Завтрак	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280	382	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	279	
	Тефтели с подливой	90/60	10,39	11,2	16,6	86	-	

	Хлеб пшенич.	100	3	4	30	250	—
	Яйцо отварное	0,050	12,7	11,5	6,7	157	13
Итого за завтрак:	—	650	38,46	39,36	88,65	892,55	—
2- неделя	Запеканка творожн. с	125/25/150	3,4	9,5	26,5	174,6	223
День 6	Хлеб пшеничный	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	—
Понедельник Завтрак	Чай с сахаром и лимоном	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	Яблоки натуральные	0,250	0,4	0	9,8	10	—
	Сыр голланд.	0,020	2,24	0,44	18,7	36,4	14
	Масло слив.	0,010	0	8,2	0,1	75	14
Итого за завтрак:	—	690	13,1	22,67	83,72	635,01	—
День 7	Плов из говядины	100/150/250	29	28,2	12	112	268
Вторник Завтрак	Хлеб пшеничный	60	2,55	3,39	20,91	224,35	—
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	377
	Яблоки	200	0,4	0	9,8	10	—
Итого за завтрак:	—	710	32,02	31,61	57,71	406,35	—
День 8	Пюре картофельное	150	3,56	4	31,03	148	312
Среда Завтрак	Гуляш отварной с соус	160/80/80	14,5	14,1	6	56	268
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	377
	Масло сливочное	0,015	0	8,2	0,1	75	14
	Хлеб пшеничный	100	3	4	30	250	—
Итого за завтрак:	—	625	21,3	30,32	82,13	589	—
День 9	Капуста тушеная	0,10	2,06	4,52	6	56	268
Четверг Завтрак	Котлета/биточки из говядины	100	15,55	11,55	55,05	314,55	342
	Чай с сахаром с аскорб	200	0,07	0,02	15	60	377
	Яблоки	0,250	0,4	0	9,8	10	—
	Хлеб пшеничный	0,60	2,55	3,39	20,91	224,35	—
Итого за завтрак:	—	710	20,63	19,48	106,76	664,9	—
День 10	Жаркое по домашнему	250/100/15	14,5	14,1	6,0	56	159
Пятница Завтрак	Хлеб пшеничный	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
	Банан	0,270	0,8	0,0	19,6	20,0	—
Итого за завтрак:	—	780	22,36	18,63	54,22	415,01	—