

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	Углеводы		
1-неделя	Котлета/биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	279
День 1	Суп картофельный с пшеном	0,250	2,58	2,30	17,14	104,50	204
Понедельник	Рис отварной	0,150	5,5	8,1	55,05	314,55	342
обед	Чай с сахаром и лимоном	0,200	4,51	1,14	7,711	114,65	377
	Хлеб	60	2,55	3,39	20,91	124,35	—
Итого за обед:	—	760	30,69	26,48	116,51	886	—
День 2	Чай с аскорбинкой	0,200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
Вторник	Гуляш отварной	125/60/65	14,5	14,1	6,0	56,0	268
обед	Каша пшенная	150	6,84	9,19	39,23	267,0	679
	Суп картофельный с рисом	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:	—	835	35,64	41,95	100,74	1013,85	—
День 3	Котлета куриная	0,100	21,0	21,90	16,70	346,10	294
Среда обед	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 сметанный с луком	0,050	0,57	4,3	2,69	52,29	200
	Хлеб	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	—
	Рассолник Ленинградский	0,250	2,6	5,9	11,5	100,6	113
	Итого за обед:	—	0,860	35,64	41,95	100,74	1013,85
День 4	Борщ со свежей капустой и картошкой	0,250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
Четверг обед	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
	Пюре картофельное	0,150	3,56	4,0	31,03	148,0	312
	Итого за обед:	—	1010	19,63	20,24	204	726,41
День 5	Яйцо отварное	0,050	12,7	11,5	6,7	157	13
Пятница	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
	Хлеб пшеничный	60	2,55	3,39	20,91	224,35	—

	Какао с молоком	0,200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Тефтели с подливой	90/60/150	10,39	11,20	16,6	86	279
Итого за обед:	—	860	43,5	51,4	127,02	1035,3	—
2- неделя	Суп картофельный с пшеном	0,250	2,58	2,30	17,14	104,50	204
День 6	Запеканка творожная с изюмом	125/25/150	3,4	9,5	26,5	174,6	223
Понедельник	Чай с сахаром и лимоном	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
обед	Сыр Голландский	0,020	2,24	0,44	18,70	36,40	14
	Масло сливочное	0,010	0,0	8,20	0,10	75,0	14
	Хлеб пшеничный	60	2,55	3,39	20,91	224,35	—
Итого за обед:	—	690	15,28	24,97	91,06	729,51	—
День 7	Суп картофельный с рисом	0,250	2,58	2,30	17,14	104,50	204
Вторник	Плов из говядины	250/100/150	29,0	28,2	12,0	112,0	268
обед	Хлеб пшеничный	60	2,55	3,39	20,91	224,35	—
	Чай с сахаром и аскорбинкой	0,200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
Итого за обед:	—	760	34,2	33,91	65,05	500,85	—
День 8	Суп картофельный с горохом	0,250	5,49	2,84	17,46	134,75	206
Среда	Пюре картофельное	150	3,56	4,0	31,03	148,0	312
обед	Гуляш отварной с соусом	160/80/80	14,5	14,1	6,0	56	268
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
	Хлеб пшеничный	60	2,55	3,39	20,91	224,35	—
Итого за обед:	—	820	60,37	58,26	94	623,1	—
День 9	Капуста тушеная	0,100	2,06	4,52	6,0	56	268
Четверг	Котлеты/биточки из говядины	100	15,55	11,55	55,05	314,55	342
обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	377
	Яблоки натур.	0,250	0,4	0,0	9,8	10,0	—
	Суп лапша домашняя	0,250	2,6	5,9	11,5	100,6	113
	Хлеб пшеничный	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	—
Итого за обед:	—	900	23,23	25,38	118,26	765,5	—
День 10	Борщ со свежей капустой и картошкой	0,250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
Пятница	Жаркое по домашнему	100/150/250	14,5	14,1	6,0	56	159
обед	Хлеб пшеничный	0,060	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 обед:	—	1030	24,17	23,54	179,47	517,51	—