



Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (2 смена) с 01.09.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	
	Икра кабачковая промыш, производств	60	0,00	4,20	4,20	54,73	-1	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,25	8,23	34,02	241,35	302	
	Печень тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,26	1	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	H	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,90	0,20	8,10	43,33	H	
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	27,66	24,02	114,95	786,01		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	27,66	24,02	114,95	786,01		
День 2								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9	82	
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	54	
	Птица (курица) запеченная с соусом	100	9,68	11,50	2,01	209,89	253/1	
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	8,14	3,76	36,06	150	171	
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	H	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,78	26,72	109,95	743,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		760	25,78	26,72	109,95	743,53		
День 3								
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	85,5	113	
	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24	197/1	
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234	
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,89	209,7	304	
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	5,20	0,65	38,35	182	H	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		805	31,39	18,72	138,45	786,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		805	31,39	18,72	138,45	786,79		
День 4								
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	6,72	7,00	15,00	127,42	119	
	Морковь, тушенная с луком	60	1,06	4,57	6,80	73,34	319	
	Тефтели 2-й вариант	100/10	9,80	9,84	12,06	204,56	279	
	Макаронные изделия отварные	150	4,05	6,30	35,32	187,06	202	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	H	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47,33	H	
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	25,88	28,38	124,46	835,02		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	25,88	28,38	124,46	835,02		
День 5								
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	
	Салат из квашеной капусты	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	9,64	12,20	13,94	233,22	249	
	Пюре картофельное	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349	
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,68	94	H	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		780	23,80	25,18	105,03	749,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		780	23,80	25,18	105,03	749,38		
День 6								
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,52	4,20	18,80	135,6	103	
	Поджарка (свинина)	100	12,95	18,22	2,52	268,83	251	
	Капуста тушеная	150	1,95	3,76	4,77	60,75	323	
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,05	0,06	24,64	99,2	359	
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,68	94	H	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,33	H	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		820	27,27	27,17	93,15	769,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	27,27	27,17	93,15	769,56		
День 7								
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	
	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,46	5,28	48,78	52	
	Плов из свинины	240	19,37	17,93	84,87	542,35	265	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	H	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		750	28,32	26,36	135,27	880,27	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		750	28,32	26,36	135,27	880,27	
День 8								
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	
	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	60	0,36	0,12	2,52	11,94	70	
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	175	246/1	
	Макаронные изделия отварные	150	4,05	6,30	35,32	187,06	202	
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349	
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,68	94	H	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		780	27,50	24,19	111,47	721,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		780	27,50	24,19	111,47	721,74		
День 9								
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	6,72	7,00	15,00	127,42	119	
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек)	100/80	9,07	13,02	11,34	199,39	229	
	Пюре картофельное	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348	
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	H	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	16,73	104,28	H	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		725	23,52	27,94	103,16	728,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		725	23,52	27,94	103,16	728,89		
День 10								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9	82	
	Рагу из птицы (курица)	240	22,85	19,01	21,98	351,07	289	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,68	94	H	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47,33	H	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		810	34,78	27,28	111,60	787,61	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	34,78	27,28	111,60	787,61	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		7950	275,90	256,96	1148,49	7788,82		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		795	27,59	25,60	114,85	778,88		