

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

5-11 классы

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Обед	Закуска	Икра кабачковая	100	1,55	5,2	7,92	86	б/н
			1 Блюдо	Суп гороховый с гречками 250/20	270	10,39	7,49	16	161,59	119
			2 Блюдо	Тефтели мясные с овощами и соусом	150	7	6,8	14,24	146	278
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,38	4,92	39,3	226,8	203
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0	26,82	110	349
			Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н
			Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н
			итого		940	28,96	24,82	121,04	813,12	
1	1	Итого за день:								
1	2	Обед	Закуска	Солёный огурец	60	0,48	0,06	1,02	7,08	б/н
			1 Блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	5,03	11,3	32,38	149,6	95
			2 Блюдо	Шницель из мяса кур	100	14,84	20,32	12,49	291,95	282
			Гарнир	Пюре картофельное	180	3,82	6,52	25,69	177,21	312
			Напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132,51	388
			Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н
			Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н
			итого		835	27,72	38,88	117,07	841,08	
1	2	Итого за день:								
1	3	Обед	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	0,58	13	117	111
			2 блюдо	Гуляш из свинины с овощами и соусом 100/50	120	10,28	9,45	7,18	155,2	260
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	18,99	3,65	216	171
			гор. Напиток	Компот из кураги и изюма	200	0,68	0	24,14	99	348
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н
			итого		800	35,26	29,67	65,99	683,75	
1	3	Итого за день:								
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	1,51	5,09	8,91	88,33	45
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	4,23	8,41	10,9	136,5	81
			2 блюдо	Котлета "Дружба" с соусом молочным 100/30	130	15,72	19,48	3,14	251	209

		гарнир	Рис отварной	180	9,01	10	36,53	272,4	171	
		напиток	Нектар яблочный	200	0,9	0,09	18,18	82,8	б/н	
		Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н	
		Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н	
		итого		900	34,26	43,48	94,42	913,76		
1	4	Итого за день:								
1	5	Обед	Закуска	Кукуруза консервированная	60	5,88	3,83	34,17	194,49	б/н
		1 Блюдо	Суп картофельный Крестьянский с крупой и со сметаной	255	2,31	7,74	14,43	140,59	98	
		2 Блюдо	Суфле из печени	100	14	14	10	222	29	
		Гарнир	Рагу овощное	180	3,65	8,78	16,56	176,04	143	
		Напиток	Напиток "Витошка"	200	0	0	16,74	66,6	403	
		Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н	
		Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н	
		итого		835	28,73	34,76	108,66	882,45		
1	5	Итого за день:								
2	1	Обед	Закуска	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,12	3,78	23,28	24
		1 Блюдо	Суп картофельный рыбный	250	14,16	12,16	6,66	232,75	106	
		2 Блюдо	Голубцы ленивые из мяса кур с соусом 100/50	150	7,18	8,22	27,5	182	298	
		Гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,38	4,92	39,3	226,8	203	
		Напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132,51	388	
		Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н	
		Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н	
		итого		880	33,07	26,1	122,73	880,07		
2	1	Итого за день:								
2	2	Обед	1 Блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,14	3,97	12,24	107,22	107
		2 блюдо	Биточки рыбные	100	11,49	7,94	13,45	171,53	239	
		Гарнир	Пюре картофельное	180	3,82	6,52	25,69	177,21	312	
		напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
		хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
		хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	40	2,74	0,5	13,88	72,5	б/н	
		итого		800	25,97	19,474	106,76	705,62		
2	2	Итого за день:								
2	3	Обед	Закуска	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,217	3,8	22	71
		1 Блюдо	Свекольник со сметаной	250	4,22	6,51	13,77	145	123	
		2 Блюдо	Котлета турунная	100	15,94	17,79	14,94	283,53	268	

		Гарнир	Пюре из бобовых	180	17,5	8,52	39,14	309,94	199
		Напиток	Компот из кураги и изюма	200	0,67	0	24,14	99	348
		Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н
		Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н
		итого		870	42,32	33,447	112,55	942,2	
2	3	Итого за день:							
2	4	Обед	Закуска	870	42,32	33,447	112,55	942,2	
			1 блюдо	60	1,31	1,67	7,36	49,74	б/н
			2 блюдо	250	9,81	5,54	56,1	313,44	99
			гарнир	150	10,28	9,45	7,19	155,2	260
			напиток	180	18	18,99	3,65	216	168
			Хлеб бел.	200	0,54	0,07	25,93	107,57	350
			Хлеб черн.	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н
		итого		880	42,83	36,13	116,99	924,68	
2	4	Итого за день:							
2	5	Обед	Закуска	880	42,83	36,13	116,99	924,68	
			1 блюдо	100	1,85	4,57	7,13	67,82	45
			2 блюдо	250	2,21	5,07	11,92	103	113
			напиток	250	21	7,39	38,89	405,51	284
			Хлеб бел.	200	0,9	0,09	18,18	82,8	б/н
			Хлеб черн.	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н
		итого		840	28,85	17,53	92,88	741,86	
2	6	Итого за день:							
		Среднее значение за период:		840	28,85	17,53	92,88	741,86	
				858	32,797	30,4291	105,91	832,859	

Кузнецов А.Д.

Заказчик

Меркушина М.А.

