

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Приём пищи	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	№139
	Печень, тушенная в соусе (куриная или говяжья)	80	10,10	7,00	3,00	127,20	№439
	Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	163,00	№511
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
<b>Итого за обед</b>			25,23	20,30	104,72	715,70	
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,20	6,30	10,30	109,00	№123
	Тефтели мясные	100	14,72	16,14	28,62	278,75	№286/2010
	Рагу овощное	150	3,40	7,60	16,00	146,00	№541
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	№17/2016
<b>Итого за обед</b>			18,93	27,80	95,12	706,50	
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016

	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	№110
	Гуляш из говядины	85	13,93	11,24	21,89	209,00	№498
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	7,70	42,50	278,00	№508
	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685
	Хлеб пеклеванный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	№17/2016
<b>Итого за обед</b>			29,16	24,64	114,71	759,90	
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
	Рассольник Ленинградский	200	3,00	4,50	20,10	135,00	№132
	Котлеты, рубленые с белокочанной капустой	80	12,00	8,10	12,90	209,00	№455
	Макаронны отварные	150	5,30	6,10	35,20	220,00	№516
	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	№631
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
<b>Итого за обед</b>			25,73	19,90	119,62	802,50	
<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
	Суп из овощей	200	2,50	3,00	18,30	113,00	№135
	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,80	14,80	21,90	271,00	№465
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	№508
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
<b>Итого за обед</b>			28,83	29,50	138,07	939,50	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>Обед</b>	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
	Суп картофельный с макаронными	200	2,90	5,30	21,00	121,00	

	изделиями						№140
	Печень, тушенная в соусе (куриная или говяжья)	80	10,10	7,00	3,00	127,20	№439
	Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	163,00	№511
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№17/2016
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
<b>Итого за обед</b>			21,93	20,00	103,42	669,70	
<b>День 7</b>							
<b>Обед</b>	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
	Рассольник Ленинградский	200	3,00	4,50	20,10	135,00	№132
	Котлеты, рубленные с белокочанной капустой	80	12,00	8,10	12,90	209,00	№455
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,80	0,00	39,10	234,00	№508
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
<b>Итого за обед</b>			26,93	13,50	128,72	830,50	
<b>День 8</b>							
<b>Обед</b>	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,30	6,90	73,00	№123
	Рагу из птицы	200	14,40	13,30	17,40	248,00	№289/2011
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№18/2016
<b>Итого за обед</b>			22,04	18,10	80,12	557,70	
<b>День 9</b>							
<b>Обед</b>	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	№110
	Сосиска (сарделька) отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	№294/2016
	Рис,	150					

	припущенный с томатом		3,90	5,70	40,00	233,00	№513
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
	Хлеб пеклеванный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№17/2016
<b>Итого за обед</b>			20,46	27,40	126,68	760,90	
<b>День 10</b>							
<b>Обед</b>	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№ 70/71/2016
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	№139
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	80	11,68	15,36	8,64	222,40	№501
	Рагу овощное	150	3,40	7,60	16,00	146,00	№541
	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	№631
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№182016
<b>Итого за обед</b>			41,60	46,03	190,24	1 317,90	

