

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг		
			белки	жиры	угле- воды	Энерг. ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
НЕДЕЛЯ 1 1 ДЕНЬ													
№591 стр.268	Гуляш	100/75	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
№679 стр.315	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
№943 стр.398	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		33,4	26,7	87,64	620,75	100,97	112,49	535,23	7,95	0,51	1,54	0,02
2 ДЕНЬ													
№34 стр.101	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,8	0
№304 стр.296	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
№943 стр.398	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		27,69	25,88	91,7	689,57	140,31	78,05	341,14	4,47	0,21	11,06	60
3 ДЕНЬ													
№15 стр.92	Салат из помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0
№421 стр.181	Макароны, запеченные с сыром со сметаной	200/10	10,7	11,27	45,96	311,88	177,25	20,3	164,55	1,26	0,1	0,25	4,53
№943 стр.398	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
№9 стр.9	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
	ИТОГО:		12,33	26,07	88,69	602,3	252,93	36,66	251,21	2,42	0,23	17,01	63,53
4 ДЕНЬ													
№307 стр.298	Котлеты рубленые из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245	70	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80
№336 стр.315	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	253,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
№943 стр.398	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
№531 стр.309	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	75	0,01	90	0,01	0,01	0	0
	ИТОГО:		18,04	27,67	102,31	708,64	227,35	72,15	415,94	3,77	0,42	38,13	117,8
5 ДЕНЬ													
№43 стр.90,91	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
№245 стр.252	Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,5
№694 стр.319	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34
№943 стр.398	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		23,04	12,58	75,49	486,62	156,92	63,51	343,75	2,78	0,35	57,23	41,5

НЕДЕЛЯ 2 6 ДЕНЬ

№286 стр.281	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51
№321 стр.134	Рагу из овощей	180	2,85	13,2	17,33	199,2	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,2
№943 стр.398	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		15,28	26,56	71,13	563,42	142,48	61,86	265,61	2,87	0,23	11,53	88,2

7 ДЕНЬ

№469 стр.201	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
№943 стр.398	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		31,58	23,34	74,9	451,88	307,55	54,46	433,28	1,35	0,18	0,82	0,37

8 ДЕНЬ

№690	Печень по -строгановски с сметанным соусом	50/55	17,43	11,64	7,1	162,31	20,4	16,25	241,17	5,1	6,36	25,61	5,84
№694 стр.319	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34
№943 стр.398	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
№9 стр.9	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
№42ст 19	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	ИТОГО:		24,48	29,64	73,36	597,93	214,7	56,85	458,68	6,96	6,62	49,9	124,84

9 ДЕНЬ

№390 стр.169	Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
№943 стр.398	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
№531 стр.309	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	75	0,01	90	0,01	0,01	0	0
	ИТОГО:		9,22	9	80,53	416,05	333,17	23,63	371,9	1,93	0,2	9,09	36,72

10 ДЕНЬ

№43 стр.90,91	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
№255 стр.258	Биточки рыбные запеченные	120	15,96	5,64	11,51	160,5	64,05	36	220,2	0,89	0,11	0,51	31,5
№694 стр.319	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34
№951 стр.401	Коф.напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		23,3	19,57	95,09	660,12	234,72	95,26	458,32	2,76	0,42	57,18	65,51
	ИТГО ЗА 10 дней		218,4	227	840,8	5797	2111	654,9	3875	37,26	9,37	253,5	598,5
			21,84	22,7	84,08	579,7	211,1	65,49	387,5	3,726	0,937	25,35	59,85