

Директор Хохлов
Приложение



Е.Л.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Выхо д	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценно сть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
№15 стр92	Салат из помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,6	0
№421 стр 181	Макарон. запеченные с сыром со сметаной	180/10	9,67	10,19	41,36	281,3	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	4,52
№943 стр 398	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
№9 стр9	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
	ИТОГО:		11,31	22,93	92,4	589,04	239,24	28,19	297,57	3,19	0,23	18,83	63,52
2 ДЕНЬ													
№34 стр 101	Салат из свеклы с зеленым	60	1	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,29	0,03	5,88	0
№304 стр 296	Плов из птицы	80/130	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,09	0,06	1,01	48
	Сок натуральный фруктовый	250	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	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:		22,75	19,96	88,96	630,73	141,88	63,94	334,53	2,41	0,2	9,94	48,01
3 ДЕНЬ													
№591 стр 268	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,12	0,17	1,28	0
№679 стр 315	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	2,65	0,18	0	0,02
	Сок натуральный фруктовый	150	1	0	14,07	56,55	18,01	3,12	36	0,01	0,03	1,83	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:		28,63	23,95	79,57	568,42	105,35	96,73	489,24	4,8	0,46	3,11	0,03
4 ДЕНЬ													
№307 стр 298	Котлеты рубленые из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64
№336 стр 315	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,5
	Сок натуральный фруктовый	250	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
№531 стр309	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	75	0,01	90	0,01	0,01	0	0
	ИТОГО:		15,86	22,9	102,9	686,19	157,98	64,69	335,54	2,77	0,38	34,81	95,51
5 ДЕНЬ													
№43 стр 90,91	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0
№245 стр 252	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	11,4	9	120,5	0,41	0,05	0,15	6
№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
№1010 стр 247	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15	59	8,05	9,78	0,9	0,4	0	2,9	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
№9 стр9	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
№42 стр 19	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	ИТОГО:		21,48	21,62	72,92	579,06	230,17	68,48	355,48	2,58	0,33	47,11	125

6 ДЕНЬ													
№286 стр 281	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	0,85	39
№321 стр 134	Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07	8,67	31
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
№959 стр 403	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	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:		15,53	25,4	86,34	642,42	249,8	63,5	384,35	3,72	0,28	18,82	70,01
7 ДЕНЬ													
№469 стр 201	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
№943 стр 398	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	50	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		28,89	18,85	81,1	470,82	292,4	49,02	470,76	2,46	0,2	8,74	0,33
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
№12	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
№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	5	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0	1	0	0	0	29,5
№4 стр 19	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	ИТОГО:		24,96	25,6	74,87	568,83	244,6	57,2	463,8	6,97	6,64	51,9	95,34
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
	Сок натуральный фруктовый	250	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
	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:		10,02	9	89,99	482,3	357,19	28,83	431,9	1,54	0,23	12,14	36,73
10 ДЕНЬ													
№43 стр 90,91	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	15,47	0
№255 стр 258	Биточки рыбные запеченные	100	13,3	4,7	9,59	133,75	53,38	30	183,5	0,74	0,09	0,43	26,25
№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
№9 стр 9	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
№4 стр 19	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	ИТОГО:		22,4	27,75	89,66	709,81	298,1	86,7	462,58	2,51	0,39	40,19	145,26