

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 лет до 11 лет (дотация 69,4руб) ГПД

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день1				
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	200	13,42	14,00	45,00	359,88	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15	14,3	70,05	468	
Обед						
Суп-лапша на курином бульоне	200	2,10	4,40	22,00	136,00	113
Жаркое по- домашнему с мясом	240	18,6	18,5	35,0	380,5	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	680	23,5	23,0	99,6	701,0	
Итого за день		38,5	37,0	172,4	1176,2	

день2						
Завтрак						
Макароны отварные	160	5,4	5,6	33,0	204,0	202
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	7,08	9,08	7,10	138,70	280/422
Хлеб пшеничный	20	2,0	0,0	19,4	92,4	573
Чай с сахаром лимоном	210	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	500	15	15	69	473	
Обед						
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,3	10,6	8,9	140,0	102
Пельмени отварные с молочным соусом	200	11,4	8,4	40,0	281,2	391/327
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	491
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	640	22,4	19,0	92,8	608,2	
Итого за день		38,6	38,3	170,1	1178,1	

день3						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом	200	13,0	9,5	35,5	296,0	282/327
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	20	1,0	0,2	20,0	84,0	576
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	430	14	17	65	482	
Обед						
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,75	6,50	12,75	141,30	108
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
Компот из сухих яблок	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	700	25,2	23,5	91,8	668,3	
Итого за день		37,8	40,7	161,9	1166,0	

день 4						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	13,1	14,0	36,5	330,0	397/326,334
Яблоко	100	2,1	0,5	24,0	108,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15	15	70	475	
Обед						
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне	200	8,5	9,5	4,3	131,0	82
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	5,3	43,5	249,3	171
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	8,08	9,08	7,10	145,00	280/422
Кисель	200	0,27	0,10	25,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	700	26,3	24,0	99,3	722,0	
Итого за день		40,3	38,0	170,5	1186,5	

день 5						
Завтрак						
Каша молочная Дружба	200	11,8	15,1	41,7	347,0	175
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	500	13,4	15,4	66,7	457,3	
Обед						
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200	6,20	8,70	18,37	180,00	96
Картофель тушеный	150	6,80	1,40	23,00	162,00	172
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	700	25,0	17,9	94,0	659,0	
Итого за день		39,7	38,0	168,5	1195,3	

день 6						
Завтрак						
Омлет натуральный	150	10,3	12,1	8,0	185,0	212
Фрикадельки мясные "деревенские"	60	7,08	9,08	7,10	138,70	280
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	520	19,1	21,2	33,9	405,9	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	6,6	8,5	31,5	224,9	88
Манты с (соусом в ассортименте)	200	16,6	16,6	24,3	317,0	392
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	24,1	98,5	491
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	640	25,9	25,1	98,8	728,9	
Итого за день		40,9	40,7	144,1	1227,7	

день 7						
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	200	13,32	14,00	45,00	359,88	219/326,334
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	400					377
		13,5	14,0	54,0	397,9	
Обед						
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	4,10	5,40	21,00	145,00	112
Жаркое по- домашнему с мясом	220	18,6	18,5	35,0	380,5	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	660	25,5	24,0	98,6	710,0	
Итого за день		40,6	29,1	181,6	1238,4	

день 8						
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	5,3	40,0	249,3	171
Котлета куриная с соусом красным	110	7,5	8,5	3,5	120,5	295/422
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	480	16,1	13,8	62,3	452,0	
Обед						
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,3	10,6	8,9	140,0	102
Макароны отварные	150	5,4	5,6	33,0	204,0	202
Котлета мясная по "домашнему" с соусом красным	110	9,2	7,7	12	170	271/422
Напиток из сушеных фруктов	200	0,70	0,30	18,00	60,00	388
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	700	26,1	24,2	90,8	662,5	
Итого за день		42,2	40,9	176,6	1205,5	

день 9						
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	12,20	6,30	32,32	234,8	173
Батон с маслом шоколадным	30	1,1	8,3	6,5	105,1	576/14
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	530	13,6	14,7	51,1	389,6	
Обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,2	4,7	20,3	131,9	122
Пюре гороховое	150	7,3	6,3	21,8	173,1	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
Кисель	200	0,27	0,10	25,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	700	24,47	18,84	96,58	634,18	
Итого за день		37,6	40,1	169,9	1190,8	

день10						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	13,1	14,0	36,5	330,0	397/326,334
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	370	13,3	14,0	45,6	366,0	
Обед						
Свекольник	200	6,1	5,0	14,1	125,0	98
Плов с мясом	240	15,80	17,70	40,50	365,9	265
Компот из сухофруктов	200,0	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	680	24,7	22,8	97,2	675,4	
Итого за день						
Итого завтрак		148,1	153,7	586,5	4366,3	
Итого обед		224,21	222,40	959,38	6769,48	
Итого		372,29	376,11	1545,84	11135,80	
Среднее значение завтрака за период		14,80	15,30	57,00	437,00	
Среднее значение обед за период		22,00	22,00	95,60	674,00	
Среднее значение завтрак и обед за период		36,80	37,30	152,60	1111,00	