



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

В.Я. Ильина

Основное меню

Период: две недели

Возрастная категория: 7–11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 5-6 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Калорийн ость	Пищевые вещества			№рецеп туры
					Б	Ж	У	
1 день (понедельник)								
Обед	Салат из свежего огурца	60	18,70	54,96	0,81	3,7	4,61	45
	Рассольник со сметаной	200	24,32	81,8	1,76	4,06	9,54	86
	Котлета в томатном соусе	90	17,20	122,62	7,3	7,37	6,7	288
	Рис отварной	150	15,10	203,41	10,38	6,81	25,18	414
	Каркадэ	200	20,98	136,66	0,6	0,4	32,6	399,7
	Хлеб пшеничный	40	3,80	94	3,16	0,4	19,32	701
	Хлеб ржаной	40	1,90	69,6	2,64	0,48	13,36	700
Итого за обед		780	102	763,05	26,65	23,22	111,31	
2 день (вторник)								
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	15,40	42,84	0,58	3,68	1,85	15
	Суп гороховый с гречками	200	31,30	133,8	6,88	6,72	11,46	87
	Жаркое по домашнему с мясом говядины	200	45,50	240,89	25,02	4,06	19,96	276
	Компот с/ф	200		42,1	0,06	0,02	10,52	392
	Хлеб пшеничный	40	4,10	94	3,16	0,4	19,32	701
	Хлеб ржаной	40	3,80	69,6	2,64	0,48	13,36	700
	Итого за обед		740	102	623,23	38,34	15,36	76,47
3 день (среда)								
Обед								
	Щи со сметаной	200	18,70	82,6	2	2,24	11,2	80
	Курица порцион	90	24,32	307,65	13,39	10,11	13,45	282
	Макаронные изделия отварные	150	17,20	155,1	5,76	0,83	31,14	204
	Какао	200	15,10	84,44	1	0	20,2	399,4
	Хлеб пшеничный	40	20,98	94	3,16	0,4	19,32	701
	Хлеб ржаной	40	3,80	69,6	2,64	0,48	13,36	700
Итого за обед		720	102	793,39	27,95	14,06	108,67	
4 день (четверг)								
Обед	Огурец солёный	60	18,70	54,96	0,81	3,7	4,61	45
	Суп картофельный с рыбой	200	24,32	81,8	1,76	4,06	9,54	86
	Гуляш	90	17,20	122,62	7,3	7,37	6,7	288

	Гарнир сложный (картофель, капуста)	150	15,10	203,41	10,38	6,81	25,18	414
	Компот их свежих фруктов	200	20,98	136,66	0,6	0,4	32,6	399,7
	Хлеб пшеничный	40	3,80	94	3,16	0,4	19,32	701
	Хлеб ржаной	40	1,90	69,6	2,64	0,48	13,36	700
Итого за обед		780	102	763,05	26,65	17,22	115,51	
5 день (пятница)								
Обед	Икра кабачковая	60	12,02	56,54	0,85	4,13	5,02	33
	Борщ со сметаной	200	33,20	69,2	1,64	2,48	10,06	85
	Запеканка вермишелевая	250	45,48	331,25	14,16	12,15	41,15	305
	Компот из изюма	200	5,60	106	5	4	17,6	380
	Хлеб пшеничный	40	3,80	94	3,16	0,4	19,32	701
	Хлеб ржаной	40	1,90	69,6	2,64	0,48	13,36	700
Итого за обед		790	102	726,59	27,45	23,64	106,51	
6 день (понедельник)								
Обед	Салат капуста с зелён горошком	60	17,00	79,68	2,82	5,7	4,28	31
	Суп вермишелевый с мяс.фрикадельками	200	34,10	106,6	8,1	4,28	12,92	81
	Биточки	90	24,50	119,4	10,88	6,7	3,82	254
	Гречка отварная	150	15,10	137,25	3,06	4,8	20,45	321
	Чай с лимоном	200	5,60	118,4	0,9	0,06	28,58	380
	Хлеб пшеничный	40	3,80	94	3,16	0,4	19,32	701
	Хлеб ржаной	40	1,90	69,6	2,64	0,48	13,36	700
Итого за обед		780	102	724,93	23,46	22,42	102,73	
7 день (вторник)								
Обед	Винегрет	60	15,40	42,84	0,58	3,68	1,85	15
	Суп куринный с клёцками	200	31,30	133,8	6,88	6,72	11,46	87
	Азу с мясом	200	45,50	240,89	25,02	4,06	19,96	276
	Компот из кураги	200	4,10	42,1	0,06	0,02	10,52	392
	Хлеб пшеничный	60	3,80	141	4,74	0,6	28,98	701
	Хлеб ржаной	40	1,90	69,6	2,64	0,48	13,36	700
Итого за обед		760	102	670,23	39,92	15,56	86,13	
8 день (среда)								
Обед	Здоровье	60	15,40	42,84	0,58	3,68	1,85	15
	Суп крестьянский пшеничный	200	31,30	133,8	6,88	6,72	11,46	87
	Плов с курицей	200	45,50	240,89	25,02	4,06	19,96	276
								151
	Циккорий	200	4,10	42,1	0,06	0,02	10,52	392
	Хлеб пшеничный	60	3,80	141	4,74	0,6	28,98	701
	Хлеб ржаной	40	1,90	69,6	2,64	0,48	13,36	700
Итого за обед		760	102	670,23	39,92	15,56	86,13	
9 день (четверг)								
Обед	Салат свекольный	60	18,70	54,96	0,81	3,7	4,61	45
	Суп манный с грёнками	200	24,32	81,8	1,76	4,06	9,54	86
	Рыба припущенная на молоке	90	17,20	122,62	7,3	7,37	6,7	288
	Картофельное пюре	150	15,10	203,41	10,38	6,81	25,18	414

	Компот из свежих ягод	200	20,98	136,66	0,6	0,4	32,6	399,7
	Хлеб пшеничный	40	3,80	94	3,16	0,4	19,32	701
	Хлеб ржаной	40	1,90	69,6	2,64	0,48	13,36	700
Итого за обед		780	102	763,05	26,65	23,22	111,31	
10 день (пятница)								
Обед	Салат морковный	60	18,70	54,96	0,81	3,7	4,61	45
	Свекольник со сметаной	200	24,32	81,8	1,76	4,06	9,54	86
	Тефтели	90	17,20	122,62	7,3	7,37	6,7	288
	Перловка отварной	150	15,10	203,41	10,38	6,81	25,18	414
	Отвар шиповника	200	20,98	136,66	0,6	0,4	32,6	399,7
	Хлеб пшеничный	40	3,80	94	3,16	0,4	19,32	701
	Хлеб ржаной	40	1,90	69,6	2,64	0,48	13,36	700
Итого за обед		780	102	763,05	26,65	23,22	111,31	
Среднее значение за период		767	102	726,08	30,364	12,382	101,608	