

Меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория: от 7-11 лет  
 1-смена



Пешкова Л.М

| Прием пищи                                   | Наименование блюда                      | Вес блюда      | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептур |
|--|---|----------------|------------------|-------|----------|-------------------------|------------|
|  |   |                | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |            |
| 1-неделя<br>День 1<br>Понедельник<br>Завтрак | Вареники с творогом или запеканка твор. | 25,125         | 3,4              | 9,5   | 26,5     | 174,6                   | 223        |
|  | Масло сливочное                         | 0,015          | 0                | 8,2   | 0,1      | 75                      | 14         |
|  | Сыр голланд.                            | 0,015          | 2,24             | 0,44  | 18,7     | 36,4                    | 14         |
|  | Хлеб пшенич.                            | 0,060          | 2,55             | 3,39  | 20,91    | 124,35                  | -          |
|  | Чай с сахаром и лимоном                 | 200            | 4,51             | 1,14  | 7,71     | 114,66                  | 377        |
|  | Яблоки нат                              | 0,250          | 0,4              | 0     | 9,8      | 10                      | -          |
| Итого за завтрак:                            | -                                       | 0,69           | 13,1             | 22,67 | 83,72    | 535                     | -          |
| День 2<br>Вторник<br>Завтрак                 | Чай с сах. и аскорбин.                  | 0,200          | 0,07             | 0,02  | 15       | 60                      | 377        |
|  | Котлета из курин. или говьяж. филе      | 0,100          | 15,55            | 11,55 | 55,05    | 314,55                  | 342        |
|  | Каша пшеничная                          | 0,150          | 6,84             | 9,19  | 39,23    | 267                     | 679        |
|  | Икра свекольная                         | 0,050          | 0,7              | 3,7   | 6,7      | 62,3                    | 54         |
|  | Хлеб пшенич.                            | 0,060          | 2,55             | 3,39  | 20,91    | 224,35                  | -          |
| Итого за завтрак:                            | -                                       | 0,560          | 25,71            | 27,85 | 136,89   | 928,2                   | -          |
| День 3<br>Среда<br>Завтрак                   | Гуляш из говяд. отварной с соусом       | 0,125<br>60/65 | 14,5             | 14,1  | 6        | 56                      | 268        |
|  | Компот из слив или яблок                | 0,200          | 0,28             | 0,28  | 16,34    | 69                      | 852        |
|  | Макароны отварные                       | 0,150          | 5,46             | 5,79  | 30,46    | 196,71                  | 309        |
|  | Огурцы свежие                           | 0,050          | 0,7              | 3,7   | 6,7      | 62,3                    | 54         |
|  | Хлеб пшенич.                            | 0,060          | 2,55             | 3,39  | 20,91    | 224,35                  | -          |
| Итого за завтрак:                            | -                                       | 0,585          | 23,49            | 27,26 | 80,41    | 608,36                  | -          |
| День 4<br>Четверг<br>Завтрак                 | Картофельное пюре                       | 0,150          | 3,56             | 4     | 31,03    | 148                     | 312        |
|  | Рыба припущенная или рыбные котлеты     | 0,100          | 6,8              | 6,8   | 9,7      | 127                     | 229        |
|  | Помидоры свежие                         | 0,050          | 0,7              | 3,7   | 6,7      | 62,3                    | 54         |
|  | Яблоки нат                              | 0,250          | 0,4              | 0     | 9,8      | 10                      | -          |
|  | Хлеб пшенич.                            | 0,060          | 2,55             | 3,39  | 20,91    | 224,35                  | -          |
|  | Чай с сахаром и лимоном                 | 0,200          | 4,51             | 1,14  | 7,71     | 114,66                  | 377        |
| Итого за завтрак:                            | -                                       | 0,810          | 18,52            | 19,03 | 85,85    | 686,31                  | -          |

|                       |                                     |               |        |       |        |        |        |
|-----------------------|-------------------------------------|---------------|--------|-------|--------|--------|--------|
| День 5<br>Пятница     | Гречка отварная                     | 0,150         | 8,85   | 9,55  | 39,86  | 280    | 679    |
|                       | Какао с молоком                     | 0,200         | 3,52   | 3,72  | 25,49  | 145,2  | 382    |
| Завтрак               | Тефтели мясн. с подливой            | 90/60         | 10,39  | 11,2  | 16,6   | 86     | 279    |
|                       | Хлеб пшенич.                        | 0,060         | 2,55   | 3,39  | 20,91  | 224,35 | -      |
|                       | Яйцо отварное                       | 1шт           | 12,7   | 11,5  | 6,7    | 157    | 13     |
| Итого за завтрак:     | -                                   | 150,46        | 38,01  | 39,36 | 109,56 | 892,55 | -      |
| 2- неделя             | Плов из говядины                    | 100/150/0,250 | 29     | 28,2  | 12     | 112    | 268    |
|                       |                                     | 0,060         | 2,55   | 3,39  | 20,91  | 224,35 | -      |
| День 6<br>Понедельник | Хлеб пшеничный                      |               |        |       |        |        |        |
|                       | Чай с сахаром и лимоном             | 200           | 4,51   | 1,14  | 7,71   | 114,66 | 377    |
| Завтрак               | Пряник мол.                         | 0,050         | 3,18   | 0,39  | 2,14   | 24,8   | -      |
|                       | Итого за завтрак:                   | -             | 450,11 | 39,24 | 33,12  | 42,76  | 475,81 |
| День 7<br>Вторник     | Котлета курин. или из говядины      | 0,100         | 21     | 21,9  | 16,7   | 346,1  | 294    |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 0,060         | 2,55   | 3,39  | 20,91  | 224,35 | -      |
|                       | Каша пшеничная                      | 0,150         | 6,84   | 9,19  | 39,23  | 267    | 679    |
|                       | Соус смет. с луком                  | 0,060         | 0,57   | 4,3   | 2,69   | 52,29  | 200    |
|                       | Чай с сахаром с аскорб.             | 0,200         | 4,51   | 1,14  | 7,71   | 114,66 | 377    |
| Завтрак               | Яблоки                              | 0,250         | 0,4    | 0     | 9,8    | 10     | -      |
|                       | Итого за завтрак:                   | -             | 0,820  | 35,87 | 39,92  | 97,04  | 1014,4 |
| День 8<br>Среда       | Гуляш отварной из говядины с соусом | 125/60/65     | 14,5   | 14,1  | 6      | 56     | 268    |
|                       | Пюре картофельное                   | 0,150         | 3,56   | 4     | 31,03  | 148    | 312    |
| Завтрак               | Компот из слив или яблок            | 0,200         | 0,28   | 0,28  | 16,34  | 69     | 852    |
|                       | Зефир                               | 0,070         | 3,18   | 0,39  | 2,14   | 24,8   | -      |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 0,060         | 2,55   | 3,39  | 20,91  | 124,35 | -      |
| Итого за завтрак:     | -                                   | 0,605         | 24,07  | 19,16 | 76,42  | 422,15 | -      |
| День 9<br>Четверг     | Капуста тушен.                      | 0,100         | 2,06   | 4,52  | 6      | 56     | 268    |
|                       | Котлеты из говядины                 | 0,100         | 15,55  | 11,55 | 55,05  | 314,55 | 342    |
|                       | Печенье весовое                     | 0,050         | 3,18   | 0,39  | 2,14   | 24,8   | -      |
|                       | Чай с аскорб.                       | 0,200         | 0,07   | 0,02  | 15     | 60     | 377    |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 0,060         | 2,55   | 3,39  | 20,91  | 124,35 | -      |
| Итого за завтрак:     | -                                   | 0,510         | 23,41  | 19,87 | 99,1   | 579,7  | -      |
| День 10<br>Пятница    | Жаркое по домашнему                 | 100/150/250   | 14,5   | 14,1  | 6,0    | 56     | 159    |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 0,060         | 2,55   | 3,39  | 20,91  | 224,35 | -      |
|                       | Чай с сахаром и лимоном             | 0,200         | 4,51   | 1,14  | 7,71   | 114,66 | 377    |
| Итого за завтрак:     | -                                   | 455,26        | 21,56  | 18,63 | 34,62  | 395,01 | -      |