

Менюготавливаемых блюд  
 Возрастная категория: от 7-11 лет  
 2-смена

к Сан.Пин 2.3/2.4.3. 3590-20

Утверждаю

Директор



Пешкова Л.М

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1-неделя	Вареник с творогом	25,125	3,4	9,5	26,5	174,6	223
День 1 Понедельник	Суп картофельный с пшеном	0,250	2,58	2,30	17,14	104,50	204
	Яблоки натур.	0,250	0,4	0	9,8	10,0	-
	Масло сливочное	0,015	0	8,2	0,1	75	14
	Сыр Голландский	0,015	2,24	0,44	18,7	36,4	14
	Чай с сахаром и лимоном	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	Хлеб	0,060	2,55	3,39	20,91	124,35	-
	Итого за обед:	-	0,940	15,68	252,67	100,86	639,51
День 2 Вторник	Чай с сахаром и аскорбинкой	0,200	0,07	0,02	15	60	377
	Суп картоф с гор.	0,250	5,49	2,84	17,46	134,75	206
	Каша пшенная	150	6,84	9,19	39,23	267	679
	Котлеты куриные	0,100	15,55	11,55	550,5	314,55	342
	Икра свекольная	0,050	0,7	3,7	6,7	62,30	54
	Хлеб	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	-
Итого за обед:	-	0,810	31,2	30,69	139,35	1002,95	-
День 3 Среда	Гуляш из говяд. Отварн. с соусом	60/65/125	14,5	14,1	6	56	268
	Суп картоф с рисом	0,250	2,58	2,30	17,14	104,50	204
	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 свеж	0,050	0,7	3,7	6,7	62,3	54
	Хлеб	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	-
Итого за обед:	-	0,835	26,07	29,56	91,55	712,86	-
День 4 Четверг	Борщ со свежей капустой и картошкой	0,250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Рыба припущенная	0,100	6,8	6,8	9,7	127	229
	Яблоки натур.	0,250	0,4	0,0	9,8	10,0	-
	Помидоры св.	0,050	0,7	3,7	6,7	62,3	54
	Хлеб пшеничный	0,060	2,55	3,39	20,91	224,25	-
	Чай с сахаром и лимоном	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	Пюре картофельное	0,150	3,56	4	31,03	148	312
Итого за обед:	-	1,06	20,33	23,94	211,1	788,81	-
День 5 Пятница	Яйцо отварное	1шт	12,7	11,5	6,7	157	13
	Гречка отварная	0,100	8,85	9,55	39,86	280,0	679
	Рассольник по Ленинградски	0,250	2,6	5,9	11,5	100,5	113
	Хлеб пшеничный	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	-

	Какао с молоком	0,200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Тефтели мясн. с подливой	90/60	10,39	11,20	16,6	86	279
Итого за обед:	—	0,810	40,61	45,26	121,06	993,05	—
<b>2- неделя</b>	Плов из говядины	0,250	29	28,2	12	112	268
<b>День 6</b>	Пряник мол.	0,050	3,18	0,39	2,14	24,8	—
Понедельник обед	Чай с сахаром и лимоном	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	Суп лапша домашняя	0,250	2,6	5,9	11,5	100,5	113
	Хлеб пшеничный	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	—
Итого за обед:	—	0,810	41,84	39,02	54,26	576,31	—
<b>День 7</b>	Суп картофельный с горохом	0,250	5,49	2,84	17,46	134,75	206
Вторник обед	Котлета куриная или из говяд	0,100	21	21,9	16,7	346,1	294
	Хлеб пшеничный	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	—
	Соус смет с луком	0,050	0,57	4,3	2,69	52,29	200
	Каша пшенная	0,150	6,84	9,19	39,23	267	679
	Яблоки натур.	0,250	0,4	0	9,8	10	—
	Чай с сахаром и аскорбинкой	0,200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
Итого за обед:	—	1000	41,36	42,76	114,5	1149,115	—
<b>День 8</b>	Суп картофельный с макаронам	0,250	2,6	5,9	11,5	100,5	113
Среда обед	Пюре картофельное	150	3,56	4,0	31,03	148,0	312
	Гуляш говяжий отварной с соусом	60/60/125	14,5	14,1	6,0	56	268
	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	224,35	—
	Итого за обед:	—	0,855	26,67	28,06	87,92	522,65
<b>День 9</b>	Капуста тушеная	0,100	2,06	4,52	6,0	56	268
Четверг обед	Котлеты из говядины	0,100	15,55	11,55	55,05	314,55	342
	Чай с сахаром с аскорб	0,200	0,07	0,02	15	60	377
	Печенье вес	0,050	3,18	0,39	2,14	24,8	—
	Суп карт с пшеном	0,250	2,58	2,30	17,14	104,5	204
	Хлеб пшеничный	0,060	2,55	3,39	20,91	224,35	—
	Итого за обед:	—	0,760	25,99	22,17	116,24	684,2
<b>День 10</b>	Борщ со свежей капустой и картошкой	0,250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
Пятница обед	Жаркое по домашнему	0,250	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 обед:	—	0,760	23,37	23,54	159,87	497,51	—