

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 День 1 Понедельник 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 Вторник 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 пшенная | 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 Среда Завтрак | Гуляш из говяд. отварной с соусом | 0,125 60/65 | 14,5 | 14,1 | 6 | 56 | 268 |
| | Компот из слив или яблок | 0,200 | 0,28 | 0,28 | 16,34 | 69 | 852 |
| | Макаронны 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 Четверг 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 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 |
| День 6 Понедельник | Хлеб пшеничный | 0,060 | 2,55 | 3,39 | 20,91 | 224,35 | — |
| | 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 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 пшенная | 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 |
| | Яблоки | 0,250 | 0,4 | 0 | 9,8 | 10 | — |
| Итого за завтрак: | — | 0,820 | 35,87 | 39,92 | 97,04 | 1014,4 | — |
| День 8 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 |
| | 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 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 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 | — |