

Директор

С. Федорченко

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
Неделя 1							
День 1							
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,848	5,045	2,576	59,1	21
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Гречка	150	8,85	9,55	39,86	280	171
	Котлета куриная	80	12,16	10,88	0,9	189,76	243
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
итого за обед:			28,468	31,015	98,246	833,61	
2 день							
Обед:	Салат из белокочанной капусты	100	2,595	7,387	3,233	89,8	43
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,525	148,25	102
	Плов	150	16,49	16,89	26,02	322	265
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,014	132,8	349
итога за обед:			29,975	30,237	106,772	833,85	
3 день							
Обед:	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,727	80,28	73
	Щи со свежей капустой	250	1,765	4,95	7,903	89,75	88
	Биточки	100	14,4	12,236	12,018	292,727	268
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,8	183,6	302
	Сок	200	1		20,2	86,6	389
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
итого за обед:			28,005	26,436	109,628	873,957	
4 день							
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	4,671	9,387	7,19	131,9	50
	Рассольник	250	1,64	5,06	11,3	106	94
	Птица тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Макароны отварные	150	5,517	4,515	26,445	168,45	309
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
	Кисель плод. ягод	200	0,104	0,072	29,834	117,4	360
итого за обед:			28,452	29,754	106,679	814,75	
5 день							
Обед:	Салат из свежих огурцов	100	0,751	6,017	2,347	66,6	20
	Суп с макаронным изделием	250	2,568	2,78	15,688	109	112
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,014	132,8	349
	Котлета	100	15	22	13,018	312,727	268
	Капуста тушеная	150	3,098	4,856	14,14	112,65	321
ПР	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
итого за обед:			26,817	36,343	106,187	874,777	
2 неделя							
6 день							

Обед:	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,727	80,28	73
	Борщ	250	1,97	2,713	12,113	85,75	101
	Тефтели мясные	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,6	302
	Сок	200	1		20,2	86,6	389
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
итого за обед:			20,59	19,503	110,29	706,32	
7 день							
Обед	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Щи со свежей капустой						
	Пюре картофельное	250	1,77	4,95	1,997	89,75	88
	Биточки	100	12,33	21,67	11	288,33	268
	Сок	200	1		20,2	86,6	389
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
итого за обед:			21,24	37,26	69,467	730,78	
8 день							
Обед	Нарезка из соленых огурцов	100	0,848	5,045	2,576	59,1	21
	Суп с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106	104
	Курица отварная	100	23,48	25,82	0,48	328	288
	Гречка	150	8,59	6,093	38,64	243,75	302
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,014	132,8	349
итого за обед:			40,508	40,428	118,08	1010,65	
9 день							
Обед	Салат из свежих огурцов	100	1,75	6,18	9,25	99,5	42
	Суп гороховый	250	7,8	48,02	15,94	552,25	119
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
итого за обед:			35,66	79,64	109,69	1324,05	
10 день							
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	3,25	6,27	5,96	45
	Рассольник	250	1,64	5,06	11,3	106	94
	Котлета	100	14,4	12,236	12,018	292,727	268
	Макароны отварные	150	5,517	4,52	26,445	168,45	309
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	141	ПР
итого за обед:			27,757	25,681	100,213	776,137	
Ссылка на сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях автора Могильного М.П.							