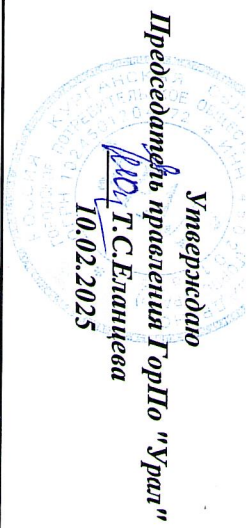




Меню приготавливаемых блюд
период: осенне-зимний
возрастная категория: дети старше 12 лет



Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
--------------	-----	----------	---------	----------	-------------	-----------

ДЕНЬ 1

Бутерброд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	сб.1983
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		14,2	12,9	85,1	513,2	

ДЕНЬ 2

Мясо тушеное с картофелем
фарш из говядины и свинины, картофель,
морковь, лук

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Йогурт "Для всей семьи"	180	5,9	1,9	23,7	135,1	
Итого:		21,4	23,0	59,3	530,4	

ДЕНЬ 3

Сырники	140гр(2шт)	22,7	16,7	30,7	363,3	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
Итого:		24,9	16,9	54,4	469,7	

ДЕНЬ 4

Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,3	2,6	528 сб.1996
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924 сб.1981
Итого:		21,8	28,7	83,4	678,9	

ДЕНЬ 5

Курица по-купечески
(филе грудки, гречка, лук, морковь)

Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Мандарин	105	0,8	0,2	7,9	36,8	
Итого:		24,9	12,1	95,6	590,4	

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
Овощи тушеные в соусе	150	2,4	5,0	13,7	109,0	213 сб.справочник

Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981
Печенье "Ромашка"	1шт(15гр)	1,0	5,1	9,4	87,2	
Итого:		22,9	36,0	89,5	773,2	

ДЕНЬ 7

Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9	467 сб.1982
Бутерброд с сыром	25/8	4,2	2,4	13,8	93,4	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
Печенье Имбирное	1шт(30гр)	1,7	0,6	21,7	99,4	
Итого:		29,3	26,6	65,8	619,6	

ДЕНЬ 8

Печенья тушеная в соусе	30/60	8,5	9,7	7,4	150,6	618 сб.1981
Макаронны отварные	155	6,5	4,6	36,1	211,9	469 сб.1996
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 сб.1986
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого:		19,3	15,4	93,5	589,8	

ДЕНЬ 9

Биточки из кур	90	14,6	13,8	15,0	242,6	205 сб.справ москвы
Рис цветной	150	3,7	2,2	31,6	161,4	124 сб.сб.шк
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Пряник Подмосковский	55	2,6	1,5	23,7	119,0	
Итого:		25,0	19,6	98,2	668,9	

ДЕНЬ 10

Отурец свежий	15	0,1		0,4	2,1	816 сб.1983
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105 сб.«Сб. рецептур ш
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Компот из сухофруктов	200	1,1		34,0	140,4	933 сб.1981
Итого:		20,0	25,1	84,8	645,0	

ДЕНЬ 11

Биточки "Пикантные"	90	11,0	2,6	10,4	109,1	9 сб.ГорПо "Урал"
<i>Филе минтая, творог</i>						
Соус красной основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8	824 сб.1982
Гречка отварная с овощами	170/5/5	9,0	10,1	46,1	311,3	463 сб.1996
<i>(луки, морковь)</i>						
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010 сб.1981
Йогурт "Проставашино"	110гр					
Итого:		24,5	13,6	91,4	586,1	

ДЕНЬ 12

АЗУ	40/150	15,7	15,5	22,8	293,2	596 сб.2006
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7	396 сб.1986
Пряник Северный	35гр					

BCEFO:

Mtoto:

18,1	15,7	62,2	462,7
266,1	245,5	963,3	7 127,9