



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



Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<u>ДЕНЬ 1</u>						
Бутерброд с сыром, маслом	55	6,2	15,1	14,0	216,8	
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6	417 сб.1983
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Сок фруктовый	200					
Итого:		13,1	22,0	65,1	511,3	
<u>ДЕНЬ 2</u>						
Салат из свежих огурцов с раст маслом	60	0,4	5,1	1,4	52,7	1982 55 сб.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
Мясо тушеное с картофелем <i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>	200	14,7	21,8	27,4	364,5	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	7,4	42,5	1011 сб.1981
Итого:		20,4	28,3	63,7	591,2	
<u>ДЕНЬ 3</u>						
Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9	467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
Итого:		34,3	33,9	49,0	638,1	
<u>ДЕНЬ 4</u>						
Бутерброд с сыром, маслом	40	6,1	10,1	13,9	170,5	
тефтели рыбные	90	11,1	7,1	12,9	160,6	
Рагу овощное	150	2,5	7,3	16,8	142,7	716 сб.сборник рецепту
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Компот из кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5	932 сб.1981
Пирожное "Солнышко"	45	2,4	10,0	28,1	212,0	
Итого:		24,9	34,8	101,3	817,9	
<u>ДЕНЬ 5</u>						
<u>Завтрак</u>						
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	90гр	13,7	6,2	9,3	148,0	
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	150	7,4	8,0	38,3	254,6	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"

Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Кофейный напиток	200	5,0	4,9	19,9	144,0 1024 сб.1981
Итого:		30,3	19,6	95,0	678,1

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 сб.1996
Рагу овощное	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1 1010 сб.1981
Пряник Клюковка	34гр(1шт)	0,6	0,7	9,3	46,0
Итого:		22,1	35,2	86,7	751,9

ДЕНЬ 7

Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0
Сырники из творога с морковью отварной	200	23,5	16,7	34,5	382,3
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7 1009 сб.1981
Печенье Наслаждение	20гр				
Итого:		28,7	18,5	65,3	542,6

ДЕНЬ 8

Биточки из кур	90	17,3	6,5	23,4	221,1 205 сб.справ москвы
Рагу овощное	180	2,8	6,0	16,4	130,8 213 сб.справочник
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	195	6,4	2,0	25,6	146,0
Итого:		30,7	15,0	93,0	629,4

ДЕНЬ 9

Печень тушенная в соусе	90	14,2	8,9	8,1	168,9 618/824 сб.1981
Макароньы отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	150	5,1	3,3	28,1	162,5 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2
Печенье "Курабье"	20гр				
Итого:		29,5	19,1	73,1	582,1

ДЕНЬ 10

Биточки рыбные (минтай)	90	12,2	2,0	16,0	130,6 510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/50	3,5	5,2	21,1	145,2 694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Какао с молоком	200	5,5	5,5	18,1	144,0 1025 сб.1982
Маффин Фруктовый	56гр	3,2	8,8	31,7	218,8
Итого:		28,6	22,0	114,5	770,1

ДЕНЬ 11

Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Салат из свежей капусты с морковью,	60	1,1	4,1	6,7	67,9 сб.1983
Тефтели	90	11,4	19,2	13,2	270,8 423 сб.1996
Рагу овощное	150	2,4	5,0	13,7	109,0 213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1 1010 сб.1981

		<i>Итого:</i>	<i>21,5</i>	<i>38,6</i>	<i>68,5</i>	<i>707,9</i>
<u>ДЕНЬ 12</u>						
АЗУ	190	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		11,8	47,8 396 сб.1986	
Печенье "Шампиньоны"	40гр					
		<i>Итого:</i>	<i>18,1</i>	<i>15,7</i>	<i>48,3</i>	<i>406,8</i>
ВСЕГО:			302,3	302,7	923,5	7 627,4