



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



Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал
ДЕНЬ 1 (27.01.25)					
Бутерброд с сыром	30	3,4	1,6	13,8	83,0
Каша рисовая с маслом	180/5	4,7	6,7	28,2	191,6 с6.1983
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5 1025 с6.1982
Яблоко	190	0,8	0,8	18,6	84,4
Итого:		14,3	12,9	87,1	522,1

ДЕНЬ 2 (28.01.25)					
Мясо тушеное с картофелем	200	14,1	20,8	27,4	353,0 4 с6.ГорПо "Урал"
<i>фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук</i>					
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7
Итого:		22,8	23,1	67,4	568,5

ДЕНЬ 3 (29.01.25)					
Омлет натуральной	200	20,7	24,0	3,6	313,6 467 с6.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 с6.1986
Печенье Творожное	25гр	1,2	1,2	13,5	69,5
Итого:		26,3	25,8	56,0	561,2

ДЕНЬ 4 (30.01.25)					
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4 658 с6.1982
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2 824 с6.1982
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1 472 с6.1996
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 с6.1981
Итого:		21,8	28,8	83,7	681,5

ДЕНЬ 5 (31.01.25)					
Курица по-купечески	200	17,9	9,6	46,0	341,9 642 с6.1982
<i>(филе грудки, гречка, лук, морковь)</i>					
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 с6.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 с6.1981
Мандарин	105	0,8	0,2	7,9	36,8
Итого:		24,9	12,1	95,6	590,4

ДЕНЬ 6 (1.02.25)					
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4 2 с6.1981

Тертели	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 ржанно-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 (3.02.25)

Бутерброд с сыром	25/5	3,4	1,6	13,8	83,0		
Каша Янтарная с курагой и маслом	200/25/10	10,2	12,5	50,7	356,4		
<i>(пшено, курага, масло)</i>							
Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1	сб.ГорПо "Урал"	
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009	сб.1981
Яблоко	185	0,7	0,7	18,1	82,1		
Итого:		17,4	15,2	107,9	638,3		

ДЕНЬ 8 (4.02.25)

Суфле по-домашнему	90	15,0	19,4	11,7	281,8		
Макаронны отварные с овощами	200	7,2	4,8	39,5	229,5	469	сб.1996
<i>(морковь отварная, кукуруза)</i>							
Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо	
Хлеб "Богатырский" обогаш. 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
Итого:		25,7	24,7	84,6	663,1		

ДЕНЬ 9 (5.02.25)

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 "Богатырский" обогаш. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1	сб.ГорПо "Урал"	
Хлеб ржанно-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 Днепровский	50г		0,1	12,3	49,9		
Итого:		25,3	18,5	106,1	691,9		

ДЕНЬ 10 (6.02.25)

Огурец свежий	15	0,1		0,4	2,1	816	сб.1983
Фрикадельки с овощами в томате	110	11,8	17,4	11,3	249,0	670	сб.1982
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472	сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"	
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3	933	сб.1981
Итого:		18,9	22,8	96,0	664,5		

ДЕНЬ 11

Минтай в сметанном соусе	90	10,7	9,4	3,3	140,7		
Гречка отварная с овощами	180	9,0	10,1	46,1	311,3	463	сб.1996
<i>(лук, морковь)</i>							
Хлеб "Богатырский" обогаш. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"	
Хлеб ржанно-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009	сб.1981
Йогурт "Простаквашино"	110гр						
Итого:		24,0	20,0	86,9	624,2		

ДЕНЬ 12

АЗУ	200	15,7	15,5	22,8	293,2	596	сб.2006
-----	-----	------	------	------	-------	-----	---------

Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9
Напиток из агельсина	200	0,2		11,8	сб.ГорПо "Урал"
Пряник Северный	35гр				47,8 396 сб. 1986
Итого:		18,5	15,8	51,0	419,9