

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	*Щи из свежей капусты с картофелем	250	6.88	8.10	13.17	154.13	88
	*Компот из кураги	200	1.04	0.06	18.18	76.72	185
	*Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	Н
	*Бутерброд с сыром	50	5.80	8.37	15.51	161.5	3
	*Булочка	100	8.80	2.20	50.30	257	б/н
	*Печенье	40	2.84	4.18	27.11	156.98	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	29.31	23.41	125.32	923.23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		690	29.31	23.41	125.32	923.23	
День 2							
ОБЕД	*Сосиски отварные	60	7.44	11.64	0.00	139.8	243
	*Макаронные изделия отварные с маслом	200	11.36	5.18	69.68	370.3	203
	*Соус белый основной	50	0.27	1.26	1.60	18.82	227
	*Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	Н
	*Чай с сахаром	200	0.40	0.00	10.06	41.72	283
	*Бутерброд с повидлом	50	2.32	3.94	15.51	106.9	2
	*Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47	458ж
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	26.14	22.92	107.70	841.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		710	26.14	22.92	107.70	841.44	
День 3							
ОБЕД	*Суп гороховый с картофелем (на бульоне)	250	10.67	6.52	23.45	195.52	68
	*Напиток из плодов шиповника	200	0.80	0.00	31.96	127	388
	*Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	Н
	*Бутерброд с сыром	50	5.80	8.37	15.51	161.5	3
	*Сок фруктовый	200	0.82	0.16	26.20	110	389
	*Сухари	40	6.40	0.40	28.00	134.2	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	28.44	15.95	126.17	845.12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		790	28.44	15.95	126.17	845.12	
День 4							
ОБЕД	*Рыба, запеченная (горбуша)	100	25.18	19.92	3.54	293.91	99
	*Рис отварной	200	7.12	7.16	74.18	389.6	64

	*Соус белый основной	50	0.27	1.26	1.60	18.82	227
	*Чай с лимоном	200	0.48	0.00	14.30	59.6	377
	*Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	Н
	*Бутерброд с повидлом	50	2.32	3.94	15.51	106.9	2
	*Вафли	40	1.28	1.12	32.44	136.84	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	40.60	33.90	142.62	1122.57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		690	40.60	33.90	142.62	1122.57	
День 5							
ОБЕД	*Рассольник ленинградский	250	2.68	5.48	21.42	146.5	96
	*Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	23.88	94.6	342
	*Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	Н
	*Бутерброд с сыром	50	5.80	8.37	15.51	161.5	3
	*Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47	458ж
	*Булочка	100	8.80	2.20	50.30	257	б/н
	*Зефир	50	0.32	0.00	0.15	161.27	Н
	*Конфета шоколадная	40	1.56	5.84	28.00	163.8	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	23.67	22.95	150.11	1148.57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		840	23.67	22.95	150.11	1148.57	
День 6							
ОБЕД	*Суп рыбный	250	12.73	3.75	17.75	155.95	41
	*Компот из кураги	200	1.04	0.06	18.18	76.72	185
	*Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	Н
	*Бутерброд с сыром	50	5.80	8.37	15.51	161.5	3
	*Булочка	100	8.80	2.20	50.30	257	б/н
	*Печенье	40	2.84	4.18	27.11	156.98	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	35.16	19.06	129.90	925.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		690	35.16	19.06	129.90	925.05	
День 7							
ОБЕД	*Котлеты домашние	100	17.63	13.88	6.42	221.46	271
	*Каша гречневая рассыпчатая	200	12.60	9.42	56.40	361.52	165
	*Соус белый основной	50	0.27	1.26	1.60	18.82	227
	*Чай с сахаром	200	0.40	0.00	10.06	41.72	283
	*Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	Н
	*Бутерброд с повидлом	50	2.32	3.94	15.51	106.9	2
	*Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47	458ж
	*Вафли	40	1.28	1.12	32.44	136.84	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	38.85	30.52	133.28	1051.16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		790	38.85	30.52	133.28	1051.16	
День 8							
ОБЕД	*Борщ	250	1.92	5.12	9.25	91.35	81
	*Напиток из плодов шиповника	200	0.80	0.00	31.96	127	388

	*Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	Н
	*Бутерброд с сыром	50	5.80	8.37	15.51	161.5	3
	*Сок фруктовый	200	0.82	0.16	26.20	110	389
	*Сухари	40	6.40	0.40	28.00	134.2	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	19.69	14.55	111.97	740.95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		790	19.69	14.55	111.97	740.95	
День 9							
ОБЕД	*Плов из отварной говядины	200	21.42	18.16	75.16	549.72	244
	*Чай с лимоном	200	0.48	0.00	14.30	59.6	377
	*Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	Н
	*Бутерброд с повидлом	50	2.32	3.94	15.51	106.9	2
	*Зефир	50	0.32	0.00	0.15	161.27	Н
	*Булочка	100	8.80	2.20	50.30	257	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	37.29	24.80	156.47	1251.39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	37.29	24.80	156.47	1251.39	
День 10							
ОБЕД	*Суп с клецками	250	10.45	9.78	43.18	305.42	43
	*Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	23.88	94.6	342
	*Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	Н
	*Бутерброд с сыром	50	5.80	8.37	15.51	161.5	3
	*Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47	458ж
	*Конфета шоколадная	40	1.56	5.84	28.00	163.8	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	22.32	25.05	121.42	889.22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		690	22.32	25.05	121.42	889.22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7330	301.47	233.11	1304.96	9738.7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		733	30.15	23.31	130.50	973.87	