



Меню приготавливаемых блюд
 период: осенне-зимний
 возрастная категория : дети с 7 до 11 лет



Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
<u>ДЕНЬ 1</u>						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша рисовая с маслом	200/5	5,2	7,0	31,3	209,1	417 сб.1982
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
Сок фруктовый	200					
Итого:		13,6	18,8	68,9	499,2	
<u>ДЕНЬ 2</u>						
Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Итого:		20,7	26,2	86,1	663,1	
<u>ДЕНЬ 3</u>						
Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8	510 сб.Сборник рец2010
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 сб.1982
Макароны отварные с овощами (морковь отварная, кукуруза)	160	5,5	3,6	30,2	174,8	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Компот из кураги	200	1,9	0,1	43,8	184,0	932 сб.1981
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого:		21,9	11,8	118,7	668,4	
<u>ДЕНЬ 4</u>						
Котлета	90	13,4	22,0	15,0	311,4	658 сб.1982
Капуста тушеная	150	3,7	5,5	15,7	127,3	439 сб.справочник моск
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5	1010 сб.1981
Итого:		19,8	27,8	57,4	559,1	
<u>ДЕНЬ 5</u>						
Грудка в сметанном соусе куриная грудка, сметана, соль	90gr	16,7	7,1	9,1	166,6	
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3	628 сб.1996
Мармелад	35			23,2	93,0	
Итого:		27,0	13,2	97,6	616,8	
<u>ДЕНЬ 6</u>						
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9	467 сб.1982

Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб.1981
Печенье Сердечко	30гр	0,4	1,4	3,9	29,6	
<i>Итого:</i>		<i>28,1</i>	<i>32,3</i>	<i>45,2</i>	<i>584,1</i>	

ДЕНЬ 7

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"
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.Горпо
Кисель	200			5,0	20,0	883 сб.2005
<i>Итого:</i>		<i>21,3</i>	<i>25,4</i>	<i>72,0</i>	<i>601,4</i>	

ДЕНЬ 8

Гуляш из курицы	90	11,6	3,2	10,9	118,7	209 сб.справочник школ
Рис отварной с луком, морковью	170	3,2	7,2	32,9	209,4	465 сб.1996
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
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6	1010 сб.1981
Сок фруктовый	200					
<i>Итого:</i>		<i>18,8</i>	<i>10,9</i>	<i>78,7</i>	<i>488,1</i>	

ДЕНЬ 9

Каша пшенная с маслом	190/5	7,5	7,8	33,6	234,2	417 сб.1982
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7	
Молоко сгущеное	5	0,4	0,4	2,8	16,4	
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 сб.1981
<i>Итого:</i>		<i>22,3</i>	<i>16,9</i>	<i>81,0</i>	<i>565,0</i>	

ДЕНЬ 10

Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423 сб.1996
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981
Мандарин	90	0,7	0,2	6,8	31,5	
<i>Итого:</i>		<i>23,1</i>	<i>25,4</i>	<i>98,9</i>	<i>716,2</i>	

ВСЕГО:

216,6 208,6 804,4 5 961,4