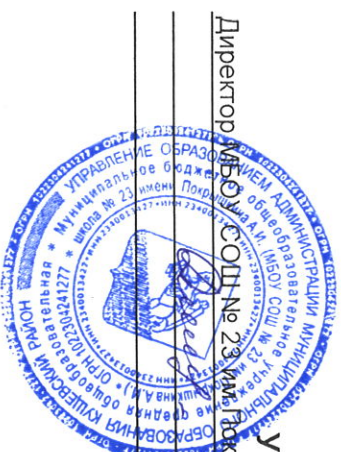


Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак 7-11 лет



УТВЕРЖДАЮ
Директор САО СОН № 23 им. Покровских Юношей

Е.А.Девулина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Оладьи из печени по-кунцевски*	90	12,60	7,20	17,23	153	399
	Соус сметанный	20	0,56	2,56	1,41	32,04	263
	Гарнир сложный(макароны отварные, икра овощная)	160	5,18	8,00	31,22	256	62а
	Хлеб пшеничный	22	0,22	0,15	12,10	37,4	147
	Хлеб ржаной	25	0,75	0,25	13,75	48,75	148
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72	113,4	283
Конфеты шоколадные	30	1,20	7,89	17,76	147,3	180	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	20,92	26,07	117,19	787,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		527	20,92	26,07	117,19	787,89	
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	14,4	106
	Котлеты или биточки рыбные	100	9,18	8,62	9,28	148,41	161
	Соус томатный	25	0,32	0,56	2,41	16,96	265
	Картофельное пюре	150	3,26	6,61	21,90	153,23	241
	Хлеб пшеничный	22	0,22	0,15	12,10	37,4	147
	Хлеб ржаной	25	0,75	0,25	13,75	48,75	148
Соки овощные; фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	110	293	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		582	15,39	16,19	87,12	529,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		582	15,39	16,19	87,12	529,15	
День 3							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Котлеты рубленые из птицы*	90	10,85	5,02	7,74	113,93	305*
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)***	150	3,59	5,60	21,51	147,02	553
	Хлеб пшеничный	22	0,22	0,15	12,10	37,4	147
	Хлеб ржаной	25	0,75	0,25	13,75	48,75	148
	Кисель из сока натурального	180	0,45	0,00	21,31	94,05	382

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	527	16,34	11,08	77,91	449,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	527	16,34	11,08	77,91	449,55	
День 4						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	22,65	6,00	16,29	252 141(2 var)
	Молоко гущеное с сахаром	20	1,42	1,70	11,00	65,6 250
	Бутерброд с маслом	30	2,40	10,02	14,28	158,4 1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,87	48,98 136/1
	Яблочки	100	0,40	0,40	9,80	47 144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	480	26,87	18,12	62,24	571,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	480	26,87	18,12	62,24	571,98	
День 5						
ЗАВТРАК	Гуляш	90	12,67	32,12	4,51	361 180
	Рис отварной с овощами	150	2,24	3,33	20,94	123,72 60
	Кофейный напиток с молоком	180	4,48	4,93	16,99	136,53 286
	Хлеб пшеничный	22	0,22	0,15	12,10	37,4 147
	Хлеб ржаной	25	0,75	0,25	13,75	48,75 148
	Яблочки	100	0,40	0,40	9,80	47 144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	567	20,76	41,18	78,09	754,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	567	20,76	41,18	78,09	754,4	
День 6						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	6,24	9,05	35,31	245,83 7/4
	Хлеб с маслом и сыром	60	6,19	8,75	26,53	179,21 4/13
	Йогурт питьевой	180	7,20	4,50	18,00	99 5/17
	Булочка	70	3,06	2,10	25,20	140 187
	Яблочки	100	0,40	0,40	9,80	47 144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	23,09	24,80	114,84	711,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	560	23,09	24,80	114,84	711,04	
День 7						
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	14,4 106
	Рыба, тушенная в томате с овощами	110	7,39	5,58	4,54	102,41 172
	Картофельное пюре	150	3,26	6,61	21,90	153,23 241
	Хлеб пшеничный	22	0,22	0,15	12,10	37,4 147
	Хлеб ржаной	25	0,75	0,25	13,75	48,75 148
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72	113,4 283
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	547	12,69	12,61	78,29	469,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	547	12,69	12,61	78,29	469,59	
День 8						
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,27	2,44	1,12	27,47 18
	Плов из птицы	180	22,91	6,93	27,63	263,97 291
	Хлеб пшеничный	22	0,22	0,15	12,10	37,4 147
	Хлеб ржаной	25	0,75	0,25	13,75	48,75 148
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	110 293

	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		587	25,55	10,17	89,80	534,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		587	25,55	10,17	89,80	534,59
День 9						
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	14,4106
	Жаркое по-домашнему	185	11,19	10,69	25,10	462,5294
	Хлеб пшеничный	22	0,22	0,15	12,10	37,4147
	Хлеб ржаной	25	0,75	0,25	13,75	48,75148
	Йогурт питьевой	180	7,20	4,50	18,00	99,517
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		572	20,42	15,99	81,03	709,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		572	20,42	15,99	81,03	709,05
День 10						
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	0,00	3,60	4,20	78,6/n
	Бутерброды с мясными колбасными изделиями (котлетами, биточками или шинцелем)	90	6,30	13,50	22,50	182,75
	Омлет с сыром	150	12,97	12,00	4,30	212,75138
	Хлеб пшеничный	22	0,22	0,15	12,10	37,4147
	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	2,70	3,24	24,08	138,14498
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		622	22,59	32,89	76,98	695,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		622	22,59	32,89	76,98	695,99
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		5571	204,62	209,10	863,49	6213,23
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		557,1	20,46	20,91	86,35	621,32