

01.10.2024

Меню приготавливаемых блюд ОБЕД

СЕЗОН -осень-зима		Возрастная категория детей от 7 до 11 лет					
№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
		Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	
Неделя 1	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
День 1	Суп с рисовой крупой	200	0,4	3,8	1,2	51	115/2015
	Шницель из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90/40	9,7	11,2	10	148	268/2015
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1,0	0	23,46	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	81	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	ИТОГО:		21,5	20,8	113,2	681,5	
День 2	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015
	Гуляш	100(50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР
	ИТОГО:		24,3	32,5	88,4	672,0	
День 3	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015
	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,6	9,4	86	96/2015
	Котлеты рубленые из птицы	90	15,6	14,8	8	256	294/2015
	Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	146	541/2004
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	92	386/2015
	ИТОГО:		32,2	32,5	87,9	802,2	
День 4	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/02015
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118	102/2015
	Жаркое по-домашнему	50/125	16,2	18,9	16,5	295	259/2015
	Какао с молоком	200	4,0	3,4	17,5	119	382/2015
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	ИТОГО:		36,5	33,2	108,7	922,5	
День 5	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	24,6	12,4	6,4	178	229/2015
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1,0	0	23,46	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР
	ИТОГО:		36,6	26,4	110,0	674,2	

День 2							
День 6	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,4	2,2	13,8	95	103/2015
	Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015
	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0,0	0	23	92	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	92	386/2015
	ИТОГО:		32,3	29,5	102,3	784,0	
День 7							
	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015
	Суп с клецками	200	4,4	3,8	8	92	118/2015
	Биточки рыбные	90	6,7	6,3	10,8	130	234/2015
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	1,2	14,7	93	379/2015
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	ИТОГО:		29,4	23,0	111,0	767,7	
День 8							
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015
	Шницель из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90/40	9,7	11,2	10	148	268/2015
	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1,0	0	23,46	92	389/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	35	0,1	2,1	122	653	П/Р
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР
	ИТОГО:		23,0	28,1	237,0	1325,0	
День 9							
	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,6	9,4	86	96/2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	90(60/10)	10,8	18,9	6,1	239	297/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,0	0	12,6	61	ПР
	ИТОГО:		22,9	33,6	107,7	757,0	
День 10							
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,4	2,2	13,8	95	103/2015
	Рагу из птицы	50/125	12,5	10,6	15,2	208	289/2015
	Какао с молоком	200	4,0	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	45	3,1	0,5	22,7	90	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	92	386/2015
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	ИТОГО:		35,3	27,3	99,9	783,5	
	Среднее за 10 дней		29,4	28,7	116,6	817,0	
	по СанПин обед 35%		26,9	27,6	117,3	822,5	

Технолог МП г.Армавира "КШПит"

В.Г.Свинцова