

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД -ОБЕДЫ с 1.09.2022 г сезон осень-зима

		Возрастная категория		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Неделя 1	Огурцы свежие или соленые (по сезону)	100	0,8	0,1
	Суп с рисовой крупой	250	2,6	2,5
День 1	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным	100/40	15,8	22,4
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	10,8	6,1
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6
	Хлеб ржаной иодированный	50	2,4	0,6
Итого за 1 день			38,1	32,3
День 2				
	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,8	7,1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3,2	5,2
	Печень по-строгановски	70/50	6,9	10,5
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	180	7,6	5,1
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02
	Хлеб пшеничный	70	5,4	0,7
	Хлеб ржаной иодированный	50	2,4	0,6
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6
Итого за 2 день			28	29,82
День 3				
	Помидоры свежие или капуста квашеная (по сезону)	100	1,1	0,2
	Рассольник Ленинградский	250	5,4	6,3
	Котлеты рубленые из птицы	100	1,9	11,7
	Рагу овощное	180	3	12
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6
	Хлеб ржаной иодированный	50	2,4	0,6
	Йогурт	200	10	3
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6
Итого за 3 день			29,7	35,2
День 4				
	Икра свекольная	100	1,8	7,1
	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6
	Жаркое по-домашнему	75/125	24,3	28,3
	Какао с молоком	200	3,5	2,7
	Хлеб пшеничный	70	5,4	0,7
	Хлеб ржаной иодированный	50	2,4	0,6
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6
Итого за 4 день			44,2	45,6
День 5				
	Помидоры свежие или капуста квашеная (по сезону)	100	1,1	0,2
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,7	5
	Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	18,2	12,3
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,7	5,9
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6

	Хлеб ржаной iodированный	50	2,4	0,6
	Пирог или пирожок фруктовый школьный	50	3,1	4,3
Итого за 5 день			35,9	28,9

Неделя 2				
День 6	Огурцы свежие или соленые (по сезону)	100	0,8	0,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,2	2
	Мясо тушеное	100(50/50)	15,3	5,9
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	7,9	4,6
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,4	0,6
	Кисель плодоваягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0
Итого за 6 день			32,3	13,8
День 7	Помидоры свежие или капуста квашеная (по сезону)	100	1,1	0,2
	Суп с клецками	250	1	2,1
	Биточки рыбные	100	10,2	11,8
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,7	5,9
	Кофейный напиток	200	3	1,2
	Сыр голландский порциями	20	5,4	10,6
	Хлеб пшеничный	50	4,7	0,6
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,4	0,6
	Йогурт	200	10	3
Итого за 7 день			41,5	36
День 8	Огурцы свежие или соленые (по сезону)	100	0,8	0,1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,7	5
	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным со сливочным маслом	100/40	4,3	6,4
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	4,3	7,1
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0
	Кондитерские изделия промышленного производства	53	7,8	5,6
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6
	Хлеб ржаной иодированный	40	2	0,3
Итого за 8 день			26,6	25,1
День 9	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,8	7,1
	Рассольник Ленинградский	250	5,4	6,3
	Фрикадельки из кур	120/5	25,5	10,7
	Капуста тушеная	180	4,6	8,2
	Компот из сухофруктов	200	1	0
	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,4
	Хлеб ржаной иодированный	50	2	0,3
	Фрукты свежие	150	0,5	0
Итого за 9 день			43,4	33
День10	Сыр голландский порциями	20	5,4	10,6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,2	2
	Рагу из птицы	200(75/125)	12,5	11,6
	Какао с молоком	200	3,5	2,7
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6
	Йогурт	200	10	3
Итого за 10 день			37,3	30,5
Среднее за 10 дней			35,7	31,0
по СанПиН обед 35%			31,5	32,2

ма

я от 12 лет и старше

ества г	Энерг.ценн	№ реце				
Углеводы						
2,5	14,1	70/2015				
19,3	112	115/2015				
13,2	322	268/2015				
59,4	216	303/2015				
13,2	92	389/2015				
29	124	П/П				
21,8	102	П/П				
158,4	982,1					
9,3	108	24/1994				
13,1	166	82/2015				
13,5	153	255/2015				
59,4	216	303/2015				
10,3	42	686/2004				
33,8	145	П/П				
21,8	102	П/П				
9,8	75	388/2015				
171	1007					
3,8	22	71/2015				
15,9	158	96/2015				
7,3	132	294/2015				
15	170	541/2004				
11	105	388/2015				0
29	124	П/П				
21,8	102	П/П				
7	120	386/2015				
13,8	75	388/2015				
124,6	1008					
9,3	108	75/2015				
22,3	167	102/2015				
24,7	292	259/2015				
25,9	190	382/2015				
33,8	145	П/П				
21,8	102	П/П				
13,8	75	338/2015				
151,6	1079					
3,8	22	71/2015				
11,6	97	82/2015				
8,7	190	229/2015				
24	199	312/2015				
13	92	389/2015				
29	124	П/П				

21,8	102	П/П				
23,8	146	ТТК				
135,7	972					

2,5	14,1	70/2015
5,5	111	103/2015
5,9	132	256/2015
35,4	133	303/2015
29	124	П/П
21,8	102	П/П
23	189	П/П
123,1	805,1	
3,8	22	71/2015
5,3	61	08/2015
9,1	163	234/2015
24	199	312/2015
14,7	93	686/2004
1,4	142	15/2015
29	124	П/П
21,8	102	П/П
7	120	386/2015
116,1	1026	
2,5	14,1	70/2015
11,6	97	82/2015
3,2	132	268/2015
23,9	253	202/2015
23,4	92	389/2015
17,6	36	П/П
29	124	П/П
12,6	61	П/П
123,8	809,1	
9,3	108	24/1994
15,9	158	96/2015
15	170	297/2015
19,3	138	321/2015
23,5	92	349/2015
18,8	100	П/П
12,6	61	П/П
12,3	75	388/2015
126,7	902	
1,4	142	15/2015
5,5	111	103/2015
18,9	256	289/2015
25,9	190	382/2015
29	124	П/П
7	120	386/2015
87,7	943	
131,9	953,3	
131,1	952	

.Свинцова