

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД - ЗАВТРАКИ с 01.09.20

| сезон осень-зима | | Возрастная категория | | |
|------------------------|---|----------------------|------------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | |
| | | | Белки | Жиры |
| Неделя 1 | Икра кабачковая промышленного производства | 60 | 1,1 | 4,2 |
| День 1 | Мясо тушеное | 100(50/50) | 15,3 | 5,9 |
| | Каша гречневая вязкая со сливочным маслом | 180 | 9,4 | 6,1 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,5 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2,2 | 1,3 |
| | Чай с лимоном | 200/10/7 | 0,1 | 0,02 |
| Итого за 1 день | | | 31,6 | 17,92 |
| День 2 | Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону) | 60 | 0,4 | 0,1 |
| | Биточки рыбные | 100 | 10,2 | 11,8 |
| | Картофельное пюре со сливочным маслом | 180 | 4,1 | 6,5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2,2 | 1,3 |
| | Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный | 200 | 0 | 0 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,4 | 0 |
| Итого за 2 день | | | 20,1 | 20,1 |
| День 3 | Сыр твердый порциями | 20 | 10,4 | 10,6 |
| | Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком | 155 (135/20) | 7,6 | 13,2 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 2,7 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,5 | 0,5 |
| Итого за 3 день | | | 24,8 | 27,4 |
| День 4 | Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону) | 60 | 0,4 | 0,1 |
| | Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным | 90/40 | 12,8 | 17,9 |
| | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,2 | 9 |
| | Сок натуральный промышленного производства | 200 | 1 | 0 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 35 | 1,9 | 4,5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной иодированный | 40 | 2,6 | 0,4 |
| Итого за 4 день | | | 26,7 | 32,3 |
| День 5 | Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону) | 60 | 0,5 | 0,1 |
| | Фрикадельки из кур со сливочным маслом | 100/10 | 8,2 | 8,9 |
| | Рагу овощное | 150 | 2,6 | 15,9 |

| | | | | |
|------------------------|--|-------------|-------------|--------------|
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2,2 | 1,3 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,8 | 0,8 |
| Итого за 5 день | | | 17,3 | 26,6 |
| Неделя 2 | | | | |
| День 6 | Икра кабачковая промышленного производства | 60 | 1,1 | 4,2 |
| | Омлет с сыром | 130/5 | 12,8 | 17,2 |
| | Йогурт | 200 | 10 | 3 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3 | 1,2 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,5 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной иодированный | 40 | 2,2 | 1,3 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,4 | 0 |
| Итого за 6 день | | | 33 | 27,3 |
| День 7 | Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону) | 60 | 0,5 | 0,1 |
| | Печень по-строгановски | 100 (50/50) | 6,9 | 10,5 |
| | Каша рисовая вязкая со сливочным маслом | 150 | 3,2 | 4,2 |
| | Чай с лимоном | 200/10/7 | 0,1 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,5 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной иодированный | 40 | 2,6 | 0,4 |
| Итого за 7 день | | | 16,8 | 15,62 |
| День 8 | Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону) | 60 | 0,4 | 0,1 |
| | Котлеты из кур с соусом томатным | 110(70/40) | 11 | 9,8 |
| | Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом | 150 | 3,2 | 4,2 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 2,7 |
| | Сыр порциями | 20 | 10,4 | 10,6 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной иодированный | 40 | 2,6 | 0,4 |
| Итого за 8 день | | | 33,9 | 17,6 |
| День 9 | Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону) | 60 | 0,5 | 0,1 |
| | Рыба тушеная с томатом и овощами | (100 /50) | 14,1 | 10,2 |
| | Картофельное пюре со сливочным маслом | 180 | 4,1 | 6,5 |
| | Сок натуральный промышленного производства | 200 | 1 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,5 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2,2 | 1,3 |
| | Пирог или пирожок фруктовый школьный | 50 | 3,1 | 4,3 |
| Итого за 9 день | | | 28,5 | 22,8 |
| День 10 | Икра свекольная | 60 | 0,8 | 2,5 |
| | Биточки из мяса говядины 1 кат | 90 | 12,6 | 8,2 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,8 | 6,9 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2,2 | 1,3 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 |

| | | | | |
|-------------------------|--|--|-------------|-------------|
| Итого за 10 день | | | 22,7 | 20 |
| Среднее за 10 дней | | | 25,5 | 22,8 |
| по СанПиН завтрак 25% | | | 22,5 | 23 |

Технолог МП "КШПит"

В.Г.Свинцов:

я от 12 лет и старше

| ества г | Энерг.ценник | № реце | | | |
|--------------|--------------|----------|--|--|--|
| Углеводы | | | | | |
| 5,5 | 65 | 24/1994 | | | |
| 3,9 | 132 | 256/2015 | | | |
| 59,4 | 160 | 303/2015 | | | |
| 0,5 | 100 | П/П | | | |
| 10,3 | 61 | П/П | | | |
| 10,3 | 42 | 686/2004 | | | |
| 89,9 | 560 | | | | |
| 2,5 | 12 | 71/2015 | | | |
| 9,1 | 163 | 234/2015 | | | |
| 29,2 | 217 | 312/2015 | | | |
| 20,1 | 82 | П/П | | | |
| 10,3 | 61 | П/П | | | |
| 23 | 79 | П/П | | | |
| 11,3 | 81 | 338/2015 | | | |
| 105,5 | 695 | | | | |
| 1,4 | 142 | 15/2015 | | | |
| 33,2 | 256 | 223/2015 | | | |
| 25,9 | 190 | 382/2015 | | | |
| 20,1 | 82 | П/П | | | |
| 12,3 | 96 | 388/2015 | | | |
| 92,9 | 766 | | | | |
| 2,5 | 12 | 71/2015 | | | |
| 10,6 | 257 | 268/2015 | | | |
| 41,4 | 163 | 202/2015 | | | |
| 26 | 92 | 389/2015 | | | |
| 26,3 | 163 | П/П | | | |
| 20,1 | 82 | П/П | | | |
| 16,8 | 80 | П/П | | | |
| 143,7 | 849 | | | | |
| 1,5 | 9 | 70//2015 | | | |
| 10,2 | 125 | 297/2015 | | | |
| 13 | 166 | 541/2004 | | | |

| | | | | | |
|-------------|------------|----------|--|--|--|
| 23,5 | 92 | 349/2015 | | | |
| 20,1 | 82 | П/П | | | |
| 10,3 | 61 | П/П | | | |
| 32 | 80,6 | 388/2015 | | | |
| 78,6 | 535 | | | | |
| | | | | | |
| 5,5 | 65 | 24/1994 | | | |
| 2,4 | 278 | 211/2015 | | | |
| 7 | 120 | 386/2015 | | | |
| 14,7 | 93 | 379/2015 | | | |
| 0,5 | 100 | П/П | | | |
| 10,3 | 80 | П/П | | | |
| 11,3 | 82 | 338/2015 | | | |
| 51,7 | 818 | | | | |
| | | | | | |
| 1,5 | 9 | 70//2015 | | | |
| 13,5 | 162 | 255/2015 | | | |
| | | | | | |
| 20,8 | 133 | 303/2015 | | | |
| 10,3 | 42 | 686/2004 | | | |
| 0,5 | 100 | П/П | | | |
| 16,8 | 80 | П/П | | | |
| 63,4 | 526 | | | | |
| | | | | | |
| 2,5 | 12 | 71/2015 | | | |
| | | | | | |
| 5 | 168 | 294/2015 | | | |
| | | | | | |
| 20,8 | 133 | 303/2015 | | | |
| 25,9 | 190 | 382/2015 | | | |
| 1,4 | 142 | 15/2015 | | | |
| 20,1 | 82 | П/П | | | |
| 16,8 | 80 | П/П | | | |
| 91,1 | 665 | | | | |
| | | | | | |
| 1,5 | 9 | 70//2015 | | | |
| | | | | | |
| 7,6 | 122 | 229/2015 | | | |
| | | | | | |
| 29,2 | 217 | 312/2015 | | | |
| | | | | | |
| 26 | 92 | 389/2015 | | | |
| 0,5 | 100 | П/П | | | |
| 10,3 | 61 | П/П | | | |
| | | | | | |
| 23,8 | 143 | ТТК | | | |
| 98,9 | 744 | | | | |
| | | | | | |
| 4,7 | 41 | 75/2015 | | | |
| 10,8 | 124 | 268/2015 | | | |
| 16 | 172 | 321/2015 | | | |
| 11 | 105 | 388/2015 | | | |
| 15,1 | 60 | П/П | | | |
| 10,3 | 61 | П/П | | | |
| 13,8 | 70 | 388/2015 | | | |

| | | |
|------|-------|--|
| 81,7 | 633 | |
| 89,7 | 679,1 | |
| 95,7 | 680 | |

a