

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