

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»
Л.А. Трошева



«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет

Юдина

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ Самарской области
Начальная школа «Гармония» п.г.т. Безенчук
м.р. Безенчукский Самарской области

В.И. Шишкина



Двухнедельное основное (организованное) меню

Весенне-летний период 2021 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
Неделя 1										
День 1										
Завтрак										
208	Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром	200/10/10	6,08	11,18	43,46	300,00	0,1	0,96	54,80	0,00
	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
14	Масло сливочное порционно	10	0,20	14,40	0,26	131,44	0	0,00	80,00	0,20
	Печенье сдобное Минутка	50	1,40	6,30	5,98	85,40	0,01	4,90	0,11	2,17
	Йогурт "Услада"	1/95	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном+витамин С	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12
Итого за завтрак		612	15,50	34,26	99,64	765,62	0,19	27,61	147,42	2,88
Обед										
102	Суп картофельный с горохом	250	6,33	5,63	24,15	174,73	0,29	12,94	0,34	0,33
251	Поджарка из свинины	50/15	10,15	28,90	2,67	310,00	0,27	0,00	0,00	0,00
171	Каша гречневая(гарнир)	150	8,27	8,89	40,64	279,95	0,2	0,00	0,03	0,62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
	Фруктовая нарезка(яблоко)	70	2,37	0,52	21,40	99,90	0,09	101,15	0,00	0,52
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12
Итого за обед		802	31,91	44,77	142,16	1104,44	0,94	120,09	0,38	2,04
Итого за день		1414	47,41	79,03	241,80	1870,06	1,13	147,70	147,80	4,92
День 2										
Завтрак										
67	Винегрет овощной	100	1,06	7,60	5,44	94,61	0,04	7,28	0,17	3,41
291	Плов из свинины	50/180	13,50	15,45	39,34	328,48	0,08	1,64	0,28	3,79
	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
14	Масло сливочное порционно	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0	0,00	0,06	0,15
377	Чай с сахаром и лимоном+витамин С	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12
Итого за завтрак		612	19,61	36,17	102,04	788,59	0,19	29,92	0,52	7,89
Обед										
96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	2,83	6,34	14,14	127,82	0,09	6,18	0,25	0,2
294	Котлета из куриного филе с соусом	50/50	7,39	7,17	7,97	106,24	0,04	0,74	0,01	1,51
202	Макароны отварные	150	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
	Фруктовая нарезка(яблоко)	80	2,37	0,52	21,40	99,90	0,09	101,15	0,00	0,52
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42
342	Коипот из сухофруктов	200.	0,46	0,00	29,76	116,00	0	3	0	0,06
Итого за обед		850	22,66	21,94	128,95	783,50	0,35	111,07	0,29	3,37
Итого за день		1462	42,27	58,11	230,99	1572,09	0,54	140,99	0,81	11,26
День 3										
Завтрак										
260	Гуляш из куриного филе с соусом	75/50	11,14	12,99	2,80	155,37	0,05	1,10	0,04	2,02
171	Каша гречневая(гарнир)	180	8,27	8,89	40,64	279,95	0,2	0,00	0,03	0,62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
	Кукуруза конс порц	65	1,32	0,24	6,72	34,80	0	2,40	0,00	0,00
377	Кисель	200	0,44	0,07	28,10	139,51	0,02	30	0	0,02
Итого за завтрак		600	23,45	22,43	92,84	681,03	0,30	33,50	0,07	2,69
Обед										
112	Суп вермишелевый с куриной грудкой	250/12,5	3,93	3,46	16,64	111,80	0,09	12,20	0,23	0,28
267	Шницель из свинины с соусом	75/50	12,50	43,68	6,58	372,00	0,38	0,54	41,70	0,00
321	Гороховое пюре	150	15,96	0,06	32,76	253,50	0,3	0,00	30,00	8,06
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/6	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12
Итого за обед		803,5	37,18	48,03	109,28	977,16	0,86	18,74	71,94	8,91
Итого за день		1004	37,62	48,10	137,38	1116,67	0,88	48,74	71,94	8,93
День 4										
Завтрак										
278	Тефтели из свинины	80/50	12,83	14,80	112,34	237,00	0,2	1,80	16,99	2,76
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15
75	Икра свекольная	100,00	0,94	2,51	4,86	45,20	0,016	0,63	2,80	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
377	Чай с сахаром и лимоном+витамин С	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12
Итого за завтрак		617	19,45	20,08	161,28	575,09	1,42	27,18	52,95	3,06
Обед										

42	Салат картофель с зелен горош и солен огурцом	60	1,77	6,25	9,93	105,11	0,08	13,20	0,06	2,76
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,57	6,19	7,76	97,46	0,06	17,54	0,22	0,20
260	Гуляш из куриного филе	50/50	11,14	12,99	2,80	155,37	0,05	1,10	0,04	2,02
202	Макароны отварные	150	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42
	Хлеб рж-пшеничный	200	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12
342	Компот из свежих ягод									
	Итого за обед	830	25,41	33,54	104,24	803,24	0,33	37,84	0,36	6,18
	Итого за день	1447	44,86	53,62	265,52	1378,33	1,75	65,02	53,31	9,24
День 5										
Завтрак										
289	Рагу из птицы(филе)	50/200	10,95	16,49	16,04	235,66	0,13	19,27	0,48	4,40
70	Огурец соленый порционно	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
	Печенье сдобное Минутка	65	3,35	3,78	36,03	191,50	0,08	0,00	20,00	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном+витами С	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12
	Итого за завтрак	602	17,30	20,76	95,57	615,32	0,26	40,27	20,49	4,55
Обед										
82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28
301	Кнели из филе кур с соусом	80/50	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,8	0
171	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42
	Хлеб рж-пшеничный	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2
349	Компот из сухофруктов+витами С									
	Итого за обед	800	25,41	38,85	124,80	949,46	0,25	44,92	105,07	2,58
	Итого за день	1402	25,73	39,05	152,87	1061,22	0,26	65,92	105,08	2,70
	Среднее значение за период:	1346	40	56	206	1400	1	94	76	7

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
Неделя 2										
День 1										
Завтрак										
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	24,84	18,80	47,60	459,00	0,102	0,80	110,50	0,00
14	Масло сливочное порционно	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0	0,00	60,00	0,20
	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
						60,00	0	0,03	0,00	0,00
376	Чай с сахаром +витамин С	200/15	0,07	0,02	15,00					
Итого за завтрак		415	27,40	30,00	77,29	688,14	0,13	0,83	170,50	0,59
Обед										
82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	1,80	4,92	10,93	103,80	0,05	10,8	0	2,4
260	Гуляш из куриного филе	75/50	13,80	35,24	3,50	386,00	0,35	1,15		0,35
									28,60	0,15
199	Гороховое пюре	150,00	13,00	6,53	33,35	242,80	0,47		0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00		
	Хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,42
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/4	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,02
	Итого за обед	819	34,13	47,55	102,06	980,08	0,95	14,78	28,60	3,37
Итого за день		1234	61,53	77,55	179,35	1668,22	1,08	15,61	199,10	3,96
День 2										
Завтрак										
73	Икра кабачковая	40	1,08	2,88	5,80	53,52	0,018	2,93	0,00	1,08
202	Кнели из филе кур с соусом	80/50	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,80	0,00
309	Макароны отварные	150	5,40	4,50	26,40	168,50	0,06	0,00	0,00	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,03
	Хлеб рж-пшеничный	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2
349	Компот из сухофруктов+витам С									
Итого за завтрак		560	24,14	27,94	103,84	763,92	0,17	5,19	104,80	3,26
Обед										
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,2275	5,83	0,00	0,00
294	Биточки куриные с соусом	50/50	10,43	18,30	12,50	202,50	0,04	0,54	13,52	0,00
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,80	14,10	112,70	0,03	0,00	27,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,03
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0	0	0,42
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0
Итого за обед		833	23,92	29,12	92,28	685,94	0,38	6,40	40,52	1,05
Итого за день		1393	48,06	57,06	196,12	1449,86	0,55	11,59	145,32	4,31
День 3										
Завтрак										
70	Огурец соленный порционно	20	0,16	0,02	0,34	2,00	0,5125	0,83	19,82	0,59
260	Гуляш из куриного филе	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00				
302	Гречневая каша	150	8,60	6,09	38,64	243,00	0,06	32,40	0,00	1,65
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,03
	Хлеб рж-пшеничный	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,02	59,4	0	0,2
377	Чай с сахаром и лимоном									
Итого за завтрак		517	22,69	34,72	76,39	709,52	0,62	92,63	19,82	2,47
Обед										
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,61	4,07	9,58	85,80	0,1	13,00	0,00	2,95
289	Рагу из филе кур	50/150	14,35	13,40	17,40	248,00	0,08	18,48	0,00	2,38
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
	Хлеб рж-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27
	Сок фруктовый	200.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,01	1,8	0	0
Итого за обед		670	21,01	18,30	76,49	559,51	0,25	33,28	0,00	5,99
Итого за день		1187	43,70	53,02	152,88	1269,03	0,87	125,91	19,82	8,46
День 4										
Завтрак										
291	Плов из филе кур	50/150	16,90	10,50	35,70	305,30	0,1	0,24	0,01	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52
15	Сыр порционно	20	4,64	5,90		72,00	0,007	0,14	52,00	0,52
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,13	0,02	15,20	62,00	0,02	1,33	0	0
377										
Итого за завтрак		505	27,99	17,22	89,54	626,34	0,21	1,71	52,01	1,91
Обед										
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,80	4,92	10,93	103,80	0,09	8,375	0	0
284	Запеканка картофельная с мясом(филе кур)	50/150	22,95	28,81	27,31	448,28	0,05	0,41	33,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,39
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	21	0,01	0,12

	Итого за обед	741	30,25	34,55	104,39	847,37	0,21	29,79	33,01	0,78
	Итого за день	1246	58,24	51,77	193,93	1473,71	0,42	31,50	85,02	2,69
День 5										
Завтрак										
42	Салат картофельный с зеленым горошком и соленым огурцом	70	1,22	4,33	6,47	69,65	0,0125	0,67	16,90	0,30
234	Котлета рыбная с соусом	1,50	6,51	5,49	9,34	112,40	1,16	3,75	33,15	0,15
304	Рис отварной	150	3,51	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,39
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0	0,03	0	0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0
	Итого за завтрак	605	16,05	15,81	96,47	592,03	1,20	4,48	50,05	0,84
Обед										
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,80	4,98	7,90	89,75	0,05	10,3	0	2,4
259	Жаркое по-домашнему	50/150	14,06	33,70	18,95	437,71	0,01			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
	Хлеб рж-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27
342	Компот из ягод	200.	0,16	0,16	27,82	114,60	0	3	0	0,06
	Итого за обед	720	20,07	39,47	83,98	781,17	0,12	13,30	0,00	3,12
	Итого за день	1325	36,12	55,28	180,45	1373,20	1,32	17,78	50,05	3,96
	Среднее значение за период:	1277	50	59	181	1447	1	40	100	5

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергет. ценность	Витамины			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
Неделя 1										
День 1										
Завтрак										
208	Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром	200/10/10	6,08	11,18	43,46	300,00	0,1	0,96	54,80	0,00
	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
14	Масло сливочное порционно	10	0,20	14,40	0,26	131,44	0	0,00	80,00	0,20
	Печенье сдобное Минутка	50	1,40	6,30	5,98	85,40	0,01	4,90	0,11	2,17
	Йогурт "Услада"	1/95	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном+витамин С	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12
Итого за завтрак		612	15,50	34,26	99,64	765,62	0,19	27,61	147,42	2,88
Обед										
102	Суп картофельный с горохом	300	7,60	6,76	28,98	209,68	0,35	15,53	0,41	0,4
251	Поджарка из свинины	50/15	10,15	28,90	2,67	310,00	0,27	0,00	0,00	0,00
171	Каша гречневая(гарнир)	150	8,27	8,89	40,64	279,95	0,2	0,00	0,03	0,62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
	Фруктовая нарезка(яблоко)	70	2,37	0,52	21,40	99,90	0,09	101,15	0,00	0,52
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12
Итого за обед		852	33,18	45,90	146,99	1139,39	1,00	122,68	0,45	2,11
Итого за день		1464	48,68	80,16	246,63	1905,01	1,19	150,29	147,87	4,99
День 2										
Завтрак										
67	Винегрет овощной	100	1,06	7,60	5,44	94,61	0,04	7,28	0,17	3,41
291	Плов из свинины	50/180	13,50	15,45	39,34	328,48	0,08	1,64	0,28	3,79
	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
14	Масло сливочное порционно	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0	0,00	0,06	0,15
377	Чай с сахаром и лимоном+витамин С	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12
Итого за завтрак		612	19,61	36,17	102,04	788,59	0,19	29,92	0,52	7,89
Обед										
96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	300/10	3,37	7,59	16,86	152,40	0,11	7,37	0,3	0,24
294	Котлета из куриного филе с соусом	50/50	7,39	7,17	7,97	106,24	0,04	0,74	0,01	1,51
202	Макароны отварные	150	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
	Фруктовая нарезка(яблоко)	80	2,37	0,52	21,40	99,90	0,09	101,15	0,00	0,52
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42
342	Коипот из сухофруктов	200.	0,46	0,00	29,76	116,00	0	3	0	0,06
Итого за обед		900	23,20	23,19	131,67	808,08	0,37	112,26	0,34	3,41
Итого за день		1512	42,81	59,36	233,71	1596,67	0,56	142,18	0,86	11,30
День 3										
Завтрак										
260	Гуляш из куриного филе с соусом	75/50	11,14	12,99	2,80	155,37	0,05	1,10	0,04	2,02
171	Каша гречневая(гарнир)	180	8,27	8,89	40,64	279,95	0,2	0,00	0,03	0,62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
	Кукуруза конс порц	65	1,32	0,24	6,72	34,80	0	2,40	0,00	0,00
377	Кисель	200	0,44	0,07	28,10	139,51	0,02	30	0	0,02
Итого за завтрак		600	23,45	22,43	92,84	681,03	0,30	33,50	0,07	2,69
Обед										
112	Суп вермишелевый с куриной грудкой	300/12,5	4,68	4,12	19,81	133,10	0,11	14,52	0,27	0,33
267	Шницель из свинины с соусом	75/50	12,50	43,68	6,58	372,00	0,38	0,54	41,70	0,00
321	Гороховое пюре	150	15,96	0,06	32,76	253,50	0,3	0,00	30,00	8,06
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/6	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12
Итого за обед		853,5	37,93	48,69	112,45	998,46	0,88	21,06	71,98	8,96
Итого за день		1054	38,37	48,76	140,55	1137,97	0,90	51,06	71,98	8,98
День 4										
Завтрак										
278	Тефтели из свинины	80/50	12,83	14,80	112,34	237,00	0,2	1,80	16,99	2,76
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15
75	Икра свекольная	100,00	0,94	2,51	4,86	45,20	0,016	0,63	2,80	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
377	Чай с сахаром и лимоном+витамин С	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12
Итого за завтрак		617	19,45	20,08	161,28	575,09	1,42	27,18	52,95	3,06
Обед										

42	Салат картофель с зелен горош и солен огурцом	60	1,77	6,25	9,93	105,11	0,08	13,20	0,06	2,76
88	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	2,98	7,38	9,25	116,20	0,07	20,91	0,26	0,24
260	Гуляш из куриного филе	50/50	11,14	12,99	2,80	155,37	0,05	1,10	0,04	2,02
202	Макароны отварные	150	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42
	Компот из свежих ягод	200	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12
342	Итого за обед	880	25,82	34,73	105,73	821,98	0,34	41,21	0,40	6,22
	Итого за день	1497	45,27	54,81	267,01	1397,07	1,76	68,39	53,35	9,28
День 5										
Завтрак										
		50/200	10,95	16,49	16,04	235,66	0,13	19,27	0,48	4,40
289	Рагу из птицы(филе)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01			
70	Огурец соленый порционно	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	65	3,35	3,78	36,03	191,50	0,08	0,00	20,00	0,00
	Печенье сдобное Минутка	200/15/7	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12
377	Чай с сахаром и лимоном+витами С									
	Итого за завтрак	602	17,30	20,76	95,57	615,32	0,26	40,27	20,49	4,55
Обед										
		300/10	2,49	7,22	16,74	136,80	0,06	12,23	0,32	0,33
82	Борщ из свеж капусты со сметаной	80/50	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,8	0
301	Кнели из филе кур с соусом	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65
171	Капуста тушеная	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42
	Хлеб рж-пшеничный	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42
349	Компот из сухофруктов+витами С	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2
	Итого за обед	850	25,81	40,01	127,50	971,52	0,26	46,89	105,12	2,63
	Итого за день	1452	26,13	40,21	155,57	1083,28	0,27	67,89	105,13	2,75
	Среднее значение за период:	1396	40	57	209	1424	1	96	76	7

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			Энергет.це нность	Витамины			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
Неделя 2										
День 1										
Завтрак										
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250/25	17,64	12,14	27,22	288,00	0,262	0,80	74,20	0,00
14	Масло сливочное порционн	25	0,20	14,40	0,26	131,44	0	0,00	80,00	0,20
	Батон	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
	Йогурт фруктовый	1/95	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00
	Чай с сахаром +витами	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00
377	Чай с сахаром +витами	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00
Итого за завтрак		635,00	25,41	28,74	64,35	616,46	0,33	1,58	166,70	0,59
Обед										
82	Борщ из свеж капусты со сметаной	300/10	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,3	0	2,4
260	Гуляш из куриного филе	75/50	13,80	35,24	3,50	386,00	0,1	0,24	0,01	0,35
199	Гороховое пюре	150,00	13,00	6,53	33,35	242,80	1,16	3,75	33,15	0,15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,03
	Хлеб рж-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0	0	0,42
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,02	30	0	0,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,02	30	0	0,02
Итого за обед		872,00	34,16	47,53	102,88	974,68	1,41	44,29	33,16	3,37
Итого за день		1507	59,57	76,27	167,23	1591,14	1,74	45,87	199,86	3,96
День 2										
Завтрак										
73	Икра кабачковая	60	0,45	2,18	2,43	31,17	0,018	2,93	0,00	1,08
301	Кнели из филе кур с соусом	80/50	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,80	0,00
202	Макароны отварные	180	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,03
349	Компот из сухофруктов+вита	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2
Итого за завтрак		610	23,21	30,24	102,57	774,97	0,17	5,19	104,80	3,26
Обед										
102	Суп картофельный с горохом	300	5,49	5,27	16,54	148,25	0,2275	5,83	0,00	0,00
266	Биточки куриные с соусом	50/50	10,43	18,30	12,50	202,50	0,04	0,54	13,52	0,00
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,80	14,10	112,70	0,03	0,00	27,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,03
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0	0	0,42
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0
Итого за обед		830	23,92	29,12	92,28	685,94	0,38	6,40	40,52	1,05
Итого за день		1440	47,13	59,36	194,85	1460,91	0,55	11,59	145,32	4,31
День 3										
Завтрак										
70	Огурец соленый порционн	40	0,32	0,04	0,68	4,00	0,5125	0,83	19,82	0,59
260	Гуляш из куриного филе	75/50	13,80	35,24	3,50	386,00	0,1	0,24	0,01	0,35
302	Гречневая каша	180	8,60	6,09	38,64	243,00	0,03	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,03
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,02	30	0	0,02
Итого за завтрак		592	26,01	41,79	77,34	788,52	0,69	31,07	19,83	1,02
Обед										
96	Рассольник ленинградский со сметаной	300/10	2,38	6,00	14,14	126,66	0,1	13,00	0,00	2,95
289	Рагу из филе кур	50/150	14,35	13,40	17,40	248,00	0,08	18,48	0,00	2,38
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,03
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0	0	0,42
	Сок фруктовый	200.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,01	1,8	0	0
Итого за обед		790	22,57	20,33	85,88	623,75	0,27	33,28	0,00	5,78
Итого за день		1382	48,58	62,12	163,22	1412,27	0,96	64,35	19,83	6,80
День 4										
Завтрак										
291	Плов из филе кур	75/200	23,23	14,44	49,09	420,06	0,1	0,24	0,01	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,03
15	Сыр порционн	30	6,96	8,85		108,00	9,93	105,11	0,08	13,20
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,02	30	0	0,02
Итого за завтрак		592	36,64	24,11	102,93	777,10	10,11	135,35	0,09	13,63
Обед										
85	Борщ из свежей капусты со сметаной	300/10	1,80	4,92	10,93	103,80	0,016	3,40	0,00	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом (филе)	50/200	22,95	28,81	27,31	448,28	0,09	8,375	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,03

349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,03	0,00	0,00	0,39
Итого за обед		840	31,73	34,62	108,89	871,92	0,20	11,78	0,00	0,45
Итого за день		1432	68,37	58,73	211,82	1649,02	10,31	147,13	0,09	14,08
День 5										
Завтрак										
42	Салат картофельный с зелен горошком и соленым огурцом	100	1,22	4,33	6,47	69,65	0,0125	0,67	16,90	0,30
234	Котлета рыбная с соусом	75/50	6,51	5,49	9,34	112,40	1,16	3,75	33,15	0,15
304	Рис отварной	150	3,51	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,39
377	Чай с сахаром +витамин С	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	0,03
Итого за завтрак		615	14,47	15,61	86,81	545,27	1,23	4,45	50,05	0,87
Обед										
88	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,3	0	2,4
259	Жаркое по-домашнему	75/200	17,58	42,13	23,69	547,14	0,01			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39
	Хлеб рж-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27
342	Компот из ягод	200.	0,16	0,16	27,82	114,60	0	3	0	0,06
Итого за обед		845	23,62	47,82	92,57	899,25	0,12	13,30	0,00	3,12
Итого за день		1460	38,09	63,43	179,38	1444,52	1,35	17,75	50,05	3,99
Среднее значение за период:		1444	52	64	183	1512	3	57	83	7