

Проект меню для питания учащихся 5-9 классов /платно/ на 2020-2021 учебный год с 01.09.2020г

1 неделя							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
Завтрак 23,5%							
№ 41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,10	80,03	
№206\05	Картофельное пюре	180	3,82	7,26	27,95	192,62	
	картофель	205	154				
	молоко	29	28				
	Масло сливочное	5	5				
ТТК	Биточки по куравински	100	12,24	17,0	9,0	237,96	
	минтай	64	42				
	свинина	38	30				
	Лук репчатый	12	10				
	картофель	17	10				
	яйцо	1\10 шт.	4				
	Мука пшеничная	10	10				
	Масло растительное	8	8				
№264,263	Чай полусладкий сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	
	Итого за завтрак		18,65	33,19	66,79	638,61	
День второй							
Завтрак 23%							
№708\05	Капуста тушеная	200	5,24	6,52	26,92	174,48	
	Капуста свежая	286	229				
	Масло растительное	7	7				
	морковь	6	4				
	Лук репчатый	10	8				
	Томат паста	6	6				
	Мука пшеничная	4	4				
	сахар	4	4				
ТТК	Котлета «Детская»	100	14,78	12,50	14,78	257,24	
	говядина	87,5	80				
	яйцо	1\6 шт.	25				
	Лук репчатый	14	12,5				
	Мука пшеничная	8	8				
	Масло растительное	5	5				
№241\05	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	
	сухофрукты	15	20,5*				
	сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	
	Итого за завтрак		22,98	19,16	87,29	624,87	

День третий							
Завтрак 20%							
№42\05	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0	36,0	
	сыр	10,5	10				
Табл.№162\05	Каша молочная рисовая с маслом	200\10	4,40	16,40	42,0	344,0	
	молоко	164	164				
	рис	44	44				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№347\05	Молоко заварное	200	1,40	1,60	17,34	89,32	
	Чай заварка	2	2				
	Сахар	13	13				
	молоко	150	150				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	
	Итого за завтрак		10,50	21,04	77,04	548,68	
Четвертый день							
Завтрак 22%							
№31\05	Рагу овощное с курами	258	22,47	25,05	25,64	415,58	
	картофель	170	119				
	морковь	32	25				
	Лук репчатый	18	16				
	Томат паста	4	4				
	Масло растительное	5	5				
	куры	112	106				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	0	28,0	112,0	
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	
	Итого за завтрак:		25,87	25,19	71,34	606,94	
Пятый день							
Завтрак 16%							
№191\05	Рис отварной	100	2,15	2,82	22,36	125,10	
	Крупа рисовая	36	36				
	Масло сливочное	5	5				
№41\05	Рыба тушеная в томате с овощами	195	21,51	8,53	9,19	187,03	
	минтай	145	112				
	морковь	48	37,5				
	Лук репчатый	25,5	21				
	Томат паста	6	6				
	Масло растительное	7,5	7,5				
	сахар	3	3				
№264,263	Чай полусладкий сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	

	Итого за завтрак:		26,18	37,67	61,29	440,13	
День шестой							
Завтрак 16%							
№421\05	Макаронные изделия	115\10	6,70	6,93	29,09	198,86	
	Макаронные изделия	40	40				
	Масло сливочное	8	8				
	сыр	10,5	10				
№264,263	Чай полусладкий с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	Фрукты свежие	250	1,0	1,0	24,5	112,5	
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	
	Итого за завтрак		10,22	8,07	83,33	439,36	
День седьмой							
Завтрак 24%							
№708\05	Капуста тушеная	200	5,24	6,52	26,92	174,48	
	Капуста свежая	286	229				
	Масло растительное	7	7				
	морковь	6	4				
	Лук репчатый	10	8				
	Томат паста	6	6				
	Мука пшеничная	4	4				
	сахар	4	4				
№611\05	Котлета Домашняя	84	20,32	20,32	6,59	289,21	
	Говядина	53	40				
	Свинина	25	22				
	Лук репчатый	4	3				
	яйцо	1\29 шт.	1,4				
	Масло растительное	3	3				
№241\05	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	
	сухофрукты	15	20,5*				
	сахар	15	15				
Промыш.	Батон пшеничный в/с	40	1,80	0,12	15,0	67,22	
	Итого за завтрак		27,92	26,96	76,40	644,70	
День восьмой							
Завтрак 20%							
№424\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	
Табл.№162\05	Каша молочная пшеничная с маслом	200\10	8,60	13,80	49,60	366,0	
	Крупа пшено	50	50				
	молоко	160	160				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№264,263	Чай полусладкий с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Чай заварка	1	1				

	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	
	Итого за завтрак		15,59	17,99	79,59	549,26	
День девятый							
Завтрак 20%							
№206\05	Картофельное пюре	180	3,82	7,26	27,95	192,62	
	картофель	205	154				
	молоко	29	28				
	Масло сливочное	5	5				
№536\05	Колбаса отварная	40\5	9,0	19,30	1,28	214,14	
	Колбасные изделия	42	40				
	Масло сливочное	5	5				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	0	28,0	112,0	
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	40	2,40	0,14	17,70	79,36	
	Итого за завтрак		16,22	26,70	74,93	598,12	
День десятый							
Завтрак 26%							
№469\05	Запеканка творожная «Радуга» со сгущенным молоком	200\30	28,41	9,60	81,70	507,58	
	творог	122	120				
	курага	10	34				
	морковь	27	20				
	Мука пшеничная	29	29				
	сахар	7	7				
	яйца	1\8 шт.	6				
	Масло сливочное	5	5				
	сметана	6	6				
	Молоко сгущенное	30	30				
№233\05	Кисель плодоягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	
	Концентрат киселя	24	24				
	сахар	10	10				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	
	Итого за завтрак		32,17	9,74	128,42	703,13	
	Итого за 10 дней		20,63	22,57	80,64	579,38	22%