

Меню 7-11 лет. С 01.04.2021г

1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый 26,5%							
№ 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				
№234,264\05	Чай полусладкий с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	Итого за завтрак	525	18,05	33,17	64,09	626,47	

День второй 25%

№708\05	Капуста тушеная	180	4,72	5,87	24,23	157,04	
	Капуста свежая	258	206				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	5	3				
	Лук репчатый	9	7				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	3	3				
	сахар	3,5	3,5				
ГТК	Котлета «Детская»	100	14,78	12,50	14,78	257,24	
	говядина	70	64				
	яйцо	1\2 шт.	20				
	Лук репчатый	12	10				
	Мука пшеничная	8	8				
	Масло растительное	6	6				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	0	28,0	112,0	
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	Итого за завтрак	490	22,30	18,49	82,01	593,50	

День третий 23%

№42\05	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0	36,0	
	сыр	12	10				
Табл.стр.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	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	Итого за завтрак	450	9,90	21,02	74,34	536,54	

Четвертый день 22%

№31\05	Рагу овощное с курами	236	16,89	19,41	25,43	341,77	
	картофель	170	119				
	морковь	32	25				
	Лук репчатый	18	16				
	Томат паста	4	4				
	Масло растительное	5	5				
	куры	80	75,5				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	0	28,0	112,0	
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	Итого за завтрак:	466	19,69	19,53	68,43	520,99	

Пятый день 17%

№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	175	17,48	8,30	9,19	168,80	
	минтай	113	87				
	морковь	48	37,5				
	Лук репчатый	25,5	21				
	Томат паста	6	6				
	Масло растительное	7,5	7,5				
	сахар	3	3				
№234,264\05	Чай полусладкий с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	Итого за завтрак:	505	21,55	11,24	58,59	409,76	

День шестой 17%

№421\05	Макаронны запечённые с сыром	100\10	5,90	6,10	25,60	175,0	
	Макаронные изделия	35	35				
	Масло сливочное	5	5				
	сыр	10,5	10				
№234,264\05	Чай полусладкий с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	Фрукты свежие	250	1,0	1,0	24,5	112,5	
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	Итого за завтрак	590	8,82	7,22	77,14	403,36	

День седьмой 24%

№708\05	Капуста тушеная	180	4,72	5,87	24,23	157,04	
	Капуста свежая	258	206				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	5	3				
	Лук репчатый	9	7				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	3	3				
	сахар	3,5	3,5				
№611\05	Котлета Домашняя	65	15,71	15,71	5,10	223,56	
	Говядина	41	31				
	Свинина	19,5	16,7				
	Лук репчатый	3	2,5				
	яйцо	1\40 шт.	1				
	Масло растительное	2	2				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	0	28,0	112,0	
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	Итого за завтрак	475	23,23	21,70	72,33	559,82	

День восьмой 18%

№424\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	
Табл.стр.162\05	Каша молочная пшённая с маслом	200\10	8,60	13,80	49,60	366,0	
	молоко	160	160				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№234,264\05	Чай полусладкий с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	Итого за завтрак	480	14,99	17,97	76,89	421,26	

День девятый 21%

№206\05	Картофельное пюре	180	3,82	7,26	27,95	192,62	
	картофель	205	154				
	молоко	29	28				
	Масло сливочное	5	5				
№162\05	Печень по строгановски	100	14,4	5,63	2,43	117,99	
	печень	89	74				
	Масло растительное	6	6				
	сметана	12,5	12,5				
	Мука пшеничная	4	4				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	0	28,0	112,0	
Промыш.	Хлеб пшеничный в\с	30	1,80	0,12	15,0	67,22	

	Итого за завтрак	510	21,02	13,01	73,9	489,83	
День десятый 25,5%							
№124\05	Запеканка творожная «Радуга» со сгущенным молоком	170\30	24,15	8,18	65,51	421,43	
	творог	104	102				
	курага	10	17				
	морковь	23	17				
	Мука пшеничная	7	7				
	сахар	7	7				
	яйца	1\2 шт.	15				
	Масло сливочное	5	5				
	сметана	5	5				
	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	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	Итого за завтрак	430	27,31	8,3	109,53	604,84	
	Итого за 10 дней	492	18,68	17,16	75,72	516,63	

22%

День одиннадцатый 24,5%

Пром.	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	
№1\13А	Каша гречневая с овощами	150	7,35	6,03	21,74	170,72	
	Крупа гречневая	54	54				
	Масло сливочное	6	6				
	Лук репчатый	7,5	6				
	морковь	32	24				
	Масло растительное	3	3				
	Томат паста	4,5	4,5				
№7\65	Филе мяса птицы отварное	100	22,26	14,21	0	216,93	
	Филе мяса птицы	136	134				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	0	28,0	112,0	
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	Итого за завтрак	560	33,21	20,46	68,14	580,87	

День двенадцатый 18,5%

День двенадцатый 18,5%							
№191\05	Рис отварной	150	3,22	4,23	33,54	187,65	
	Крупа рисовая	54	54				
	Масло сливочное	7,5	7,5				
17\138	Рыба запечённая в молочном соусе	100	12,47	6,97	4,98	132,53	
	Рыба	94	72				
	Морковь	27,5	22				
	Лук репчатой	9	7,5				
	Масло сливочное	8	8				
	молоко	20	20				
	Мука пшеничная	2	2				
	Масло растительное	5	5				
№234,264\05	Чай полусладкий с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	Итого за завтрак	480	17,61	11,32	65,56	436,04	

День тринадцатый 26%

День тринадцатый 26%							
№42\05	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0	36,0	
	сыр	12	10				
№424\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	
№37\05	Каша молочная «Здоровье» с маслом	200\10	7,20	5,20	44,60	254,0	
	молоко	217	217				
	греча	26	26				
	рис	15	15				
	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	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
Промыш.	Фрукты свежие	250	1,0	1,0	24,5	112,5	
	Итого за завтрак	740	18,17	14,87	101,69	614,30	

День четырнадцатый 21%

Пром.	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	
15\126	Мясо отварное ,тушеное по - домашнему	210 (60\150)	16,52	14,98	25,38	302,42	
	картофель	145	110				
	говядина	106	96				
	Масло сливочное	5	5				
	Лук репчатый	5	4,2				
	морковь	15	12				
	Томат паста	4	4				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	0	28,0	112,0	
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	
	Итого за завтрак	500	20,12	15,20	71,78	495,64	
	Итого за 14 дней	514	19,71	16,67	76,03	545,03	23%

Меню составил технолог МУ «Ресурсный центр»

Е.Р.Екимова