

**Проект меню для питания учащихся 5-9 классов /платно/**

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

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

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

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