

**МБОУ «НШ-ДС№9»**  
**Типовое**  
**Двадцатидневное меню**  
**(обеды)**

Неделя 1

День 1

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	<b>ОБЕД</b>					
№338 с.2015	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,30	11,50	53,00
54-2з -2020	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	0,83	0,00	3,75	14,17
№ 82 с. 2015 г.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,90	8,70	83,00
	Говядина отварная (в борщ)	25	6,80	4,80	0,00	70,00
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,20	15,40	38,60	354,40
№342 с.2015 г.	Компот из свежих плодов (яблоки)витам.	200	0,10	0,10	27,90	114,60
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>28,77</b>	<b>25,10</b>	<b>114,75</b>	<b>809,17</b>

Неделя 1

День 2

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	2 день					
	<b>ОБЕД</b>					
№ 40 сб. 2015 г.	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,70	7,00	9,55	112,70
№ 101 с.2015 г.	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,10	9,60	68,60
	Говядина отварная (в суп)	25	6,80	4,80	0,00	70,00
№ 202 с. 2015 г.	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00
пром. пр-во	Сардельки говяжьи вареные	90	3,77	4,46	21,30	137,00
пром. пр-во	Сок томатный	200	0,00	0,00	10,10	40,00
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>23,74</b>	<b>24,46</b>	<b>107,55</b>	<b>750,30</b>