

Меню приготавливаемых блюд для обучающихся, находящихся на полном государственном обеспечении в государственных организациях.

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-6 лет /7-11 лет /12 лет и старше



Неделя 1, день1;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	5,5	7,8	9,5	127	163
	Котлета мясная из свинины	100	13,8	23,9	12,7	322	466
	Греча отварная	200	5,26	4,68	24	154	282
	Соус красный основной	50	0,9	10,02	5,99	23	558
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
	Крендель с сахар	80	4,56	3,77	42,88	160	покупной
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Молочный коктейль «чудо»	210	2,9	2,5	10,8	160	покупной
	Сырок глазированный	45	3,6	8,1	15,66	167	покупной
Итого за обед:		1175	38,42	61,05	156,44	1418	

Неделя1, день 2;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп «Щи из свежей капусты» с курицей	250	1,77	4,95	7,9	83	145
	Котлета из курицы, рубленая	100	19,1	12	7,8	215	499
	Макароны отварны	200	9,46	5,5	39,48	174	299
	Соус красный основной	50	0,9	10,02	5,99	23	558
	Компот из клубники	200	0	0	15	219	644
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
	Пирожок с яблоком	80	6,56	9,6	34,24	248	покупной
Итого за обед:		920	39,69	42,35	130,32	1048	

Неделя 1, день3;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем,курицей и сметаной	250	7,54	5,7	8,04	83	133
	Биточки рыбные	100	20,01	2,89	16,91	291	364
	Рис отварной	200	2,87	2	28,22	126	525
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
	Сырок глазирова	45	3,6	8,1	15,06	167	покупной
	Молочный коктейль «Чудо»	210	2,9	2,5	10,8	150	покупной
Итого за обед:		1045	38,82	21,47	113,94	1122	

Неделя 1 день 4;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,68	7,05	12,05	127	162
	Котлета мясная из свинины	100	13,8	23,9	12,7	322	466
	Греча отварная	200	5,26	4,68	24	154	515
	Соус красный основной	50	0,9	10,02	5,99	23	558
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Молочный коктейль «ДЕП!»	210	2,9	2,5	10,8	150	покупной
Итого за обед:		1050	30,44	48,43	100,45	1081	

Неделя 1, день5.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп «Рассольник по-ленинградски»	250	4	3,1	4,2	60	208
	Биточки куриные	100	19,1	12	7,8	215	499
	Макароны отварные	200	9,46	5,5	39,48	174	299
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
	Булочка с яблоком	80	6,56	9,6	34,24	248	покупной

Неделя 2, день 1;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп «Щи из свежей капусты» с курицей	250	1,77	4,95	7,9	83	145
	Биточки рыбные	100	20,01	2,89	16,91	291	364
	Пюре картофельное	200	8,4	1,82	10,5	225	525
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
	Молочный коктейль «чудо»	200	2,8	2	10,4	142	покупной
	Слойка со сгущенкой	70	4,69	13,86	31,9	247	покупной
	Итого за обед:	1060	39,57	25,8	112,52	1293	

Неделя 2, день2;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем,курицей и сметаной	250	7,54	5,7	8,04	83	133
	Гуляш из мяса птицы	175	23,8	19,52	5,74	203	493
	Макароны отварные	180	9,46	1,13	39,48	174	299
	Компот из вишни	200	0	0	15	219	644
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
	Молочный коктейль «ДЕПИ»	200	2,9	2,5	10,8	150	покупной
	Кабинаки с творогом	90	8,91	7,65	29,7	223	покупной
	Сырок глазированный	45	3,6	8,1	15,66	167	покупной
	Итого за обед:	1180	58,11	44,88	144,33	1305	

Неделя 2, день 3;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп «Рассольник по-ленинградски»	250	4	3,1	4,2	60	208
	Котлета мясная из свинины	100	13,8	23,9	12,7	322	466
	Греча отварная	180	11,74	15,74	6,04	144	282
	Соус красный основной	50	0,9	10,02	5,99	23	558
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
	Булочка с маком	80	6,56	9,6	34,24	248	покупной
	Молочный коктейль «чудо»	200	2,8	2	10,4	142	покупной
	Итого за обед:	900	41,7	64,64	93,48	1025	

Неделя 2, день 4;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	5,5	7,8	9,5	127	163
	Котлета из курицы, рубленая	100	19,1	12	7,8	215	499
	Макароны отварны	180	9,46	1,13	39,48	174	299
	Соус красный основной	50	0,9	10,02	5,99	23	558
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
	Шанешка	70	4,48	1,54	44,1	208	покупной
	Компот из клубники	200	0	0	15	219	644
	Йогурт питьевой «Alpenland»	290	1,6	1,2	13,5	203	покупной
	Сырок глазированный	45	3,6	8,1	15,66	167	покупной
	Итого за обед:	1225	46,54	42,07	170,94	1422	

Неделя 2, день 5.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	7,8	9,5	127	162
	Котлета мясная из свинины	100	13,8	23,9	12,7	322	466
	Рис отварной	180	11,74	15,74	6,04	144	515
	Соус красный основной	50	0,9	10,02	5,99	23	558
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
	Слойка с повидлом	80	4,56	3,77	42,88	160	покупной
	Чай с сахаром	220	0	0	15	219	712
	Итого за обед:	920	36,6	55,53	109,4	1190	покупной