



Примерное меню на осенний - зимний период 2022-2023
для учащихся с 7-до 11 лет

№ п/п	прием пищи	наименование блюд	пищевые вещества				энергетическая ценность	Единый технологический рецептур блгод кулинарных изделий 2021г	
			вес блгод	белки	жиры	углеводы			
1	день 1	салат картофельный с зеленым горошком	60	1,50	3,78	4,98	60,00	42	
		суп свекольный	200	1,86	3,78	8,26	74,60	98	
		рыба припущенная в молоке	100	13,80	1,20	3,00	78,00	297	
		пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	377	
		компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495	
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30		
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80		
		бананы	180	2,70	0,90	37,80	172,80	82	
		итого		950,00	28,80	16,30	109,99	708,50	
		2	день 2	салат из моркови с луком	60	0,60	3,60	4,50	53,40
суп картофельный с бобовыми	200			2,08	2,64	6,16	56,60	113	
гуляш из говядины	90			18,00	17,55	2,97	232,20	327	
каша гречневая рассыпчатая	150			8,50	6,36	37,70	242,16	202	
чай с лимоном	200			0,30	0,10	9,50	40,00	459	
хлеб высший сорт	30			2,31	0,24	14,85	72,30		
хлеб "Дарнинский"	30			1,98	0,30	12,30	61,80		
Груши	200			0,78	0,78	19,57	88,00	82	
итого				960,00	34,55	31,57	107,55	846,46	
3	день 3			салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,88	6,42	3,90	84,60
		рассольник с мясом	200	5,84	6,54	6,58	83,56	99,366	
		шницель из говядины	100	17,30	21,00	9,90	298,00	315	
		Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256	
		напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30		

						30	1,98	0,30	12,30	61,80	
				хлеб "Дарнинский"							
				апельсин		200	1,80	0,40	16,20	86,00	82
				Итого		970,00	38,33	40,12	111,58	948,76	
4	день 4			салат из свежих огурцов с луком		60	0,48	3,60	1,56	40,80	15
				суп с рыбной консервой		200	7,44	9,12	8,04	144,00	122
				тефтели "ёжики" говядина с рисом		90	9,45	7,31	10,91	147,38	350
				картофель тушёный с луком и томатом		150	5,00	2,40	21,00	125,00	171
				напиток из шиповника		200	0,67	0,27	18,30	78,00	496
				хлеб высший сорт		30	2,31	0,24	14,85	72,30	
				хлеб "Дарнинский"		30	1,98	0,30	12,30	61,80	
				яблоки		200	0,80	0,80	19,60	88,00	82
				Итого		960,00	28,13	24,04	106,56	757,28	
5	день 5			салат из свежих помидоров		60	0,60	3,72	2,16	44,40	17
				суп крестьянский с крупой		200	1,92	4,00	6,80	70,80	118
				Птица в соусе с томатом		90	8,55	9,96	2,00	131,79	367
				рис отварной		150	3,76	5,42	38,85	219,30	385
				компот из яблок с лимоном		200	0,30	0,20	14,20	60,00	487
				хлеб высший сорт		30	2,31	0,24	14,85	72,30	
				хлеб "Дарнинский"		30	1,98	0,30	12,30	61,80	
				бананы		200	3,00	1,00	42,00	192,00	82
				Итого		960,00	22,42	24,84	133,16	852,39	
6	день 6			Винегрет овощной		60	0,96	3,72	3,96	52,80	47
				уха рыбацкая		200	5,86	1,84	6,66	66,60	120
				котлеты из мяса птицы припущен.		90	18,00	16,20	9,64	255,86	372
				вермишель отварная		150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
				компот из яблок с лимоном		200	0,30	0,20	14,20	60,00	487
				хлеб высший сорт		30	2,31	0,24	14,85	72,30	
				хлеб "Дарнинский"		30	1,98	0,30	12,30	61,80	
				яблоки		200	0,80	0,80	19,60	88,00	82
				Итого		960,00	35,76	28,25	110,76	841,86	
7	день 7			салат из свеклы с чесноком		60	0,84	3,66	4,50	54,60	34
				суп с макаронными изделиями и картофелем		200	2,32	3,32	9,76	78,20	129
				шницель из говядины		100	17,30	21,00	9,90	298,00	319
				рис отварной рассыпчатый		150	3,76	5,43	38,85	219,30	385
				томатный соус		50	0,48	1,64	2,30	25,95	419
				чай с сахаром		200	0,20	0,10	9,30	38,00	457

			хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
			хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
			апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	82
			Итого	1020,00	30,99	36,09	117,96	934,15	
8	день 8		салат из свежих помидоров с перцем	60	0,60	3,66	2,58	45,60	20
			борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,00	95
			шницель рыбный натуральный	90	13,20	1,20	6,36	88,80	310
			пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	377
			напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496
			хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
			хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
			бананы	200	3,00	1,00	42,00	192,00	82
			Итого	960,00	27,29	16,21	110,65	703,50	
9	день 9		салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,60	3,66	2,10	43,80	18
			суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	6,16	56,60	113
			плов из говядины	200	20,40	22,80	43,30	460,00	330
			компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
			хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
			хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
			Груши	200	0,78	0,78	19,57	88,00	82
			Итого	920,00	28,75	30,52	118,38	866,50	
10	день 10		салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38,40	14
			щи из свежей капусты с мясом птицы	200	4,93	6,42	2,83	87,76	103,366
			котлета из говядины	90	15,84	11,07	13,50	218,70	339
			каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	6,36	37,70	242,16	202
			компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
			хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
			хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
			яблоки	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
			Итого	910	35,18	28,69	117,06	871,12	