|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Примерное меню**

**горячих школьных завтраков и обедов**

**для организации питания детей с 7-11 лет и с 11-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник, № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность, ккал | |
| Москва |  | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 2004-2005гг | **День первый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** | **Каша молочная овсянная,м\сл.** | **200\10** | **250\10** | **6.3** | **11.6** | **11.4** | **15.1** | **49.6** | **57.9** | **193.8** | **265.8** |
| **15** | **Сыр порциями** | **20** | **20** | **2,5** | **2.5** | **2.4** | **2.4** | **-** | **-** | **32** | **32** |
| **209** | **Яйцо диетическое отварное вкрутую** | **1\56** | **1\56** | **7.1** | **7.1** | **6.4** | **6.4** | **0.4** | **0.4** | **88** | **88** |
| **379** | **Кофейный напиток на молоке** | **200** | **200** | **4** | **4** | **2.7** | **2.7** | **28.3** | **28.3** | **152** | **152** |
|  | **Хлеб пшеничный йодир.** | **50** | **70** | **2** | **2.8** | **0.6** | **0.8** | **27** | **37.8** | **121.2** | **140.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **23** | **28** | **23.5** | **27.4** | **99.2** | **120.4** | **587** | **678-25%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник, № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность, ккал | |
|  |  | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **56** | **Салат из отв.моркови,м\р** | **60** | **100** | **0.6** | **0.8** | **0.2** | **0.7** | **6.1** | **10.1** | **25** | **41** |
| **103** | **Суп с макаронными изделиями на бульоне изптицы** | **200** | **250** | **7.5** | **0.2** | **6.7** | **9.8** | **18.5** | **29.1** | **106** | **147** |
| **294** | **Котлета из птицы** | **75** | **100** | **16.2** | **18.8** | **10.6** | **12.7** | **1.5** | **1.8** | **160** | **180** |
| **143** | **Овощное рагу** | **150** | **200** | **2.1** | **2.8** | **12.3** | **16.4** | **15.7** | **20.9** | **181.5** | **242** |
| **648** | **Кисель п\яг** | **200** | **200** | **3.0** | **3.0** | **-** | **-** | **33** | **33** | **126** | **126** |
|  | **Хлеб пшеничный ,ржаной** | **50\50** | **70\80** | **4.2** | **6.1** | **1.0** | **1.3** | **36.1** | **50** | **211.2** | **284.2** |
|  | **Итого** |  |  | **30.8** | **39.7** | **32.9** | **38.4** | **139.0** | **168.6** | **823** | **985.2-35%** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Молоко** | **200** | **200** | **3.1** | **3.1** | **2.5** | **2.5** | **3.5** | **3.5** | **98** | **98** |
|  | **Кондитерское изделие** | **50** | **75** | **3.6** | **4.7** | **5.9** | **6.8** | **24.6** | **33.1** | **80** | **116** |
|  | **Фрукты свежие** | **100** | **100** | **0.6** | **0.6** | **-** | **-** | **11** | **11** | **52** | **52** |
|  | **Итого :** |  |  | **8.8** | **11.2** | **9.4** | **10.3** | **39.7** | **48.1** | **235** | **271-10%** |
|  | **Всего :** |  |  | **61.6** | **78.2** | **65.8** | **76.8** | **278** | **337.2** | **1645.2** | **1934.2-70%** |

В обед предусмотрена «С» витаминизация третьих блюд.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник, № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность, ккал | |
| Москва |  | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 2004-2005г | **День второй** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **269** | **Котлета ,биточек мясной,соус** | **50\50** | **75\50** | **10.3** | **13.8** | **10.1** | **11.5** | **6.1** | **7.6** | **165.5** | **184** |
| **171** | **Рис отварной** | **150** | **200** | **4.2** | **5.6** | **4.3** | **5.7** | **18.6** | **24.8** | **152** | **202** |
| **377** | **Чай с\с с лимоном** | **200\7** | **200\7** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **16** | **16** | **65** | **65** |
|  | **Хлеб пшеничный йодирован.** | **50** | **70** | **2** | **2** | **0.6** | **0.6** | **27** | **37,8** | **121.5** | **140.2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  | **19.5** | **26.4** | **16.5** | **19.3** | **78.1** | **96.6** | **598** | **685.2-25%** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | **Овощи свежие/помидор,огурец/** | **60** | **100** | **1.2** | **2.0** | **3.1** | **5.1** | **6.3** | **10.5** | **38** | **63** |
| **117** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **200\15** | **250\25** | **4.7** | **7.1** | **4.3** | **6.5** | **23.4** | **25.7** | **147.3** | **161.3** |
| **229** | **Рыба,тушенная с овощами в томате** | **50\50** | **75\50** | **14.8** | **17.1** | **8.3** | **8.9** | **7.2** | **9** | **169.5** | **180.2** |
| **312** | **Картофельное пюре** | **150** | **200** | **3** | **4** | **10.8** | **11.7** | **37.1** | **46.5** | **165** | **185** |
| **388** | **Отвар из шиповника** | **200** | **200** | **0.4** | **0.4** | **-** | **-** | **33.6** | **33.6** | **117** | **117** |
|  | **Хлеб пшен.йодирован.,ржаной** | **50\50** | **70\80** | **4.2** | **6.1** | **1** | **1.3** | **36.1** | **50.0** | **211.2** | **284.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **28.3** | **35.9** | **31.5** | **35.5** | **143.7** | **171.1** | **858** | **990.7-35%** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **200** | **200** | **0.1** | **0.1** | **-** | **-** | **10.4** | **10.4** | **87** | **87** |
|  | **Мучное изделие** | **50** | **75** | **7.9** | **10.2** | **9.4** | **10.9** | **16.1** | **24.6** | **96** | **132** |
|  | **Фрукты свежие** | **100** | **100** | **0.8** | **0.8** | **-** | **-** | **13.2** | **13.2** | **52** | **42** |
|  | **Итого:** |  |  | **8.8** | **11.1** | **9.4** | **10.9** | **39.7** | **48.2** | **235** | **271-10%** |
|  | **Всего:** |  |  | **66.6** | **73.4** | **67.4** | **75.7** | **301.2** | **364.1** | **1691** | **1946,9-70** |

В обед предусмотрена «С» витаминизация 3-х блюд .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник, № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность, ккал | |
| Москва |  | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 2004-2005г | **День третий** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **243** | **Колбаски детские отварные** | **50** | **90** | **7.5** | **15.0** | **10.7** | **20.7** | **1** | **2** | **88.5** | **116.5** |
| **302** | **Каша перловая ,м\сл** | **150\10** | **200\10** | **4.8** | **6.4** | **4.8** | **6.4** | **38.2** | **51.0** | **215.4** | **287.2** |
| **15** | **Сыр порциями** | **20** | **20** | **5** | **5** | **2.4** | **2.4** | **0.2** | **0.2** | **62** | **62** |
| **376** | **Чай с\с** | **200** | **200** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **16** | **16** | **65** | **65** |
|  | **Хлеб пшен.йодированный** | **50** | **70** | **2** | **2.8** | **0.6** | **0.8** | **27** | **37.8** | **121.2** | **140.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **19.5** | **29.4** | **18.5** | **30.3** | **92.4** | **107** | **552.1** | **670.9-25%** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20\21** | **Салат из свежих или соленых огурцов,м\р** | **60** | **100** | **0.5** | **0.8** | **3.1** | **5.1** | **2** | **3.3** | **30** | **50** |
| **83** | **Борщ с капустой, картоф.,** | **200** | **250** | **6.1** | **9** | **9.1** | **11.4** | **15** | **19.5** | **98.2** | **111** |
| **438** | **Азу** | **150** | **200** | **17.6** | **20.8** | **27.8** | **37.1** | **42.5** | **50** | **365** | **411** |
| **348** | **Компот из с\фр** | **200** | **200** | **1.2** | **1.2** | **-** | **-** | **31.6** | **31.6** | **116.6** | **116.6** |
|  | **Хлеб пшен.йодир.,ржаной** | **50\50** | **70\80** | **4.2** | **6.1** | **1** | **1.3** | **36.1** | **50** | **211.2** | **284.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **29.6** | **37.6** | **42.2** | **54.9** | **137.2** | **153.1** | **821** | **969.8-35%** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кисло молочный продукт** | **200** | **200** | **5.1** | **5.1** | **1.5** | **1.5** | **10.4** | **10.4** | **94** | **94** |
|  | **Кондитерское изделие** | **50** | **75** | **3.5** | **5.8** | **7.9** | **9.5** | **21.9** | **30.3** | **95** | **132** |
|  | **Фрукты свежие** | **100** | **100** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **7.4** | **7.4** | **46** | **46** |
|  | **Итого:** |  |  | **8.8** | **11.1** | **9.4** | **11** | **39.7** | **48.1** | **235** | **272-10%** |
|  | **Всего:** |  |  | **67.9** | **78.1** | **70.1** | **86.2** | **269.3** | **308.2** | **1608.1** | **1925.7-70** |

В обед предусмотрена «С» витаминизация третьих блюд .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник, № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность, ккал | |
| Москва |  | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 2004-2005г. | **День четвертый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **278** | **Тефтели мясные в соусе** | **50\50** | **75\50** | **8.5** | **10.2** | **10.8** | **13.5** | **15.2** | **19** | **112** | **165** |
| **309** | **Изделия макарон.отварные** | **150** | **200** | **5.5** | **8.6** | **4.9** | **8.6** | **28.6** | **38.8** | **195.5** | **267.5** |
| **209** | **Сыр порциями** | **25** | **25** | **7.1** | **7.1** | **6.4** | **6.4** | **0.4** | **0.4** | **88** | **88** |
| **378** | **Чай с\с** | **200** | **200** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **16** | **16** | **65** | **65** |
|  | **Хлеб пшеничный йодированный** | **50** | **70** | **2** | **2.8** | **0.6** | **0.8** | **27** | **37.8** | **121.2** | **140.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **23.3** | **28.9** | **22.7** | **28.7** | **87.2** | **112** | **581.7** | **725.7-25%** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67** | **Винегрет овощной,м\р** | **60** | **100** | **5.2** | **8.6** | **4** | **6.7** | **10.5** | **17.5** | **63** | **83** |
| **101** | **Суп картофельный с крупой** | **200** | **250** | **6.1** | **8.4** | **5.1** | **7.6** | **12** | **15.1** | **112.4** | **123** |
| **260** | **Гуляш мясной** | **80** | **100** | **8.5** | **10.6** | **7.3** | **10.8** | **3.5** | **4.4** | **178.1** | **190.3** |
| **312** | **Картофельное пюре** | **150** | **200** | **3** | **4** | **10.7** | **11.7** | **37.1** | **46.5** | **165** | **189** |
| **348** | **Компот из кураги** | **200** | **200** | **1.2** | **1.2** | **-** | **-** | **31.6** | **31.6** | **116.6** | **116.6** |
|  | **Хлеб пшеничный йодир.,ржаной** | **50\50** | **70\80** | **4.2** | **6.1** | **1** | **1.3** | **36.1** | **50** | **211.2** | **284.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **28..2** | **35.5** | **28.1** | **35.4** | **134.8** | **162.1** | **846.3** | **982.1-35%** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **200** | **200** | **0.1** | **0.1** | **-** | **-** | **10.4** | **10.4** | **87** | **87** |
|  | **Мучное изделие** | **50** | **75** | **7.9** | **10.2** | **9.4** | **10.9** | **16.1** | **24.6** | **96** | **132** |
|  | **Фрукты свежие** | **100** | **100** | **0.8** | **0.8** | **-** | **-** | **13.2** | **13.2** | **52** | **52** |
|  | **Итого:** |  |  | **8.8** | **11.1** | **9.4** | **10.9** | **39.3** | **48.2** | **235** | **271-10%** |
|  | **ВСЕГО:** |  |  | **60.3** | **75.5** | **60.2** | **75** | **261.3** | **322.3** | **1686** | **1988.8-70%** |

В обед предусмотрена «С» витаминизация третьих блюд .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник, № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность, ккал | |
| Москва |  | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 2004-2005г. | **День пятый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **223** | **Запеканка творожная** | **75** | **100** | **19.1** | **23** | **16.6** | **20.3** | **25.7** | **35.6** | **318.2** | **389** |
|  | **Джем** | **30** | **30** | **0.1** | **0.1** | **-** | **-** | **30.5** | **30.5** | **95.1** | **95.1** |
| **377** | **Чай с\с с лимоном** | **200\7** | **200\7** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **16** | **16** | **65** | **65** |
|  | **Хлеб пшеничный йодированный** | **50** | **70** | **2** | **3.8** | **0.6** | **0.8** | **27** | **37.8** | **121.2** | **140.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **21.4** | **27.1** | **17.2** | **21.1** | **99.2** | **119.9** | **599.5** | **690.1-25%** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **405** | **Салат из белокачан.и морской капусты,м\р** | **60** | **100** | **1.8** | **1.5** | **5.4** | **7.4** | **2.9** | **4.9** | **34** | **54** |
| **102** | **Суп картофельный с бобовыми** | **200** | **250** | **5.2** | **6.4** | **9.5** | **11.5** | **29.4** | **34.8** | **126** | **141** |
| **274** | **Зразы мясные** | **75** | **100** | **24.3** | **23.8** | **10.1** | **11.5** | **6.1** | **7.6** | **165.5** | **184** |
| **171** | **Каша гречневая,м\сл** | **150\10** | **200\15** | **4.4** | **5.8** | **3.9** | **5.2** | **40.6** | **54.2** | **160** | **206** |
| **348** | **Компот из с\фр** | **200** | **200** | **1.2** | **1.2** | **-** | **-** | **31.6** | **31.6** | **116.6** | **116.6** |
|  | **Хлеб пшен.йодированный,ржаной** | **50\50** | **70\80** | **4.2** | **6.1** | **1.0** | **1.3** | **36.1** | **50** | **211.2** | **284.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **36.4** | **44.8** | **29.9** | **34.9** | **146.7** | **180.2** | **813.3** | **985.8-35%** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **200** | **200** | **0.1** | **0.1** | **-** | **-** | **10.4** | **10.4** | **87** | **87** |
|  | **Кондитерские изделия** | **50** | **75** | **3.5** | **5.8** | **7.9** | **9.5** | **21.9** | **30.3** | **95** | **132** |
|  | **Фрукты свнжие** | **100** | **100** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **7.4** | **7.4** | **46** | **46** |
|  | **Итого:** |  |  | **3.8** | **6.1** | **7.9** | **9.5** | **39.7** | **48.1** | **228** | **265-10%** |
|  | **ВСЕГО:** |  |  | **61.6** | **78** | **66** | **77** | **285.6** | **348.2** | **1660.8** | **1940,9-70%** |

В обед предусмотрена «С» витаминизация третьих блюд .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник, № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность, ккал | |
| Москва |  | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 2004-2005г. | **День шестой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **392** | **Пельмени с мясом ,м\сл** | **150\15** | **200\15** | **12.5** | **17.5** | **9.5** | **10.2** | **56** | **65.9** | **300.8** | **348.9** |
| **376** | **Чай с\с** | **200** | **200** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **16** | **16** | **65** | **65** |
|  | **Хлеб пшеничный йодир.** | **50** | **70** | **2** | **2.8** | **0.6** | **0.8** | **27** | **37.8** | **121.9** | **140.2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  | **22.5** | **28.3** | **12.6** | **13.5** | **109.4** | **130.1** | **581** | **648,1-25%** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **50** | **Салат из отварной свеклы с сыром,м\р** | **60** | **100** | **5.4** | **8.4** | **9.2** | **12.2** | **11.2** | **18.6** | **136** | **186** |
| **88** | **Щи со св.капустой** | **200** | **250** | **2.0** | **2.4** | **3.0** | **3.4** | **7.6** | **8.0** | **80** | **88** |
| **235** | **Шницель рыбный** | **75** | **100** | **15.4** | **18** | **12** | **13.8** | **12.6** | **15.7** | **156.8** | **176** |
| **310** | **Картофель отварной,м\сл** | **150\15** | **200\20** | **0.4** | **0.4** | **1.5** | **1.5** | **34.1** | **39.5** | **131.3** | **157** |
| **388** | **Напиток из плодов шиповника** | **200** | **200** | **0.4** | **0.4** | **-** | **-** | **33.6** | **33.6** | **117** | **117** |
|  | **Хлеб пшен.йодир,ржаной** | **50\50** | **70\80** | **4.2** | **6.1** | **1.0** | **1.3** | **36.1** | **50** | **211.2** | **284.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **27.8** | **37.7** | **26.7** | **32.2** | **135.2** | **158** | **832.3** | **1008.2-35%** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Молоко** | **200** | **200** | **3.1** | **3.1** | **2.5** | **2.5** | **3.5** | **3.5** | **98** | **98** |
|  | **Мучное изделие** | **50** | **75** | **7.9** | **10.2** | **9.4** | **10.9** | **16.1** | **24.6** | **96** | **132** |
|  | **Фрукты свежие** | **100** | **100** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **7.4** | **7.4** | **46** | **46** |
|  | **Итого:** |  |  | **11.2** | **13.5** | **11.9** | **13.4** | **27** | **35.5** | **240** | **276-10%** |
|  | **ВСЕГО:** |  |  | **61.5** | **74.5** | **51.2** | **59.1** | **271.6** | **323.6** | **1653.3** | **1912.3-70%** |

В обед предусмотрена «С»витаминизация третьих блюд .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник, № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность, ккал | |
| Москва |  | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 2004-2005г. | **День седьмой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **174** | **Каша вязкая молочная рисовая,м\сл** | **200\10** | **250\20** | **10.1** | **11.6** | **11.3** | **15.1** | **58.4** | **67.9** | **223.8** | **265.8** |
| **15** | **Сыр порциями** | **20** | **20** | **3.2** | **3.2** | **3.2** | **3.2** | **-** | **-** | **42** | **42** |
| **209** | **Яйцо диетическое отварное вкрутую** | **1\56** | **1\56** | **7.1** | **7.1** | **6.4** | **6.4** | **0,4** | **0.4** | **88** | **88** |
| **382** | **Какао на молоке** | **200** | **200** | **4.9** | **4.9** | **5** | **5** | **27** | **27** | **75** | **75** |
|  | **Хлеб пшеничный йодированный** | **50** | **70** | **2** | **2.8** | **0.6** | **0.8** | **27** | **37.8** | **121.2** | **140.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **27.3** | **29.6** | **26.5** | **30.5** | **106.5** | **122.8** | **550** | **611-25%** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **Салат из свежих помидоров и огурцов.м\р** | **60** | **100** | **1.6** | **2.6** | **5.1** | **8.5** | **12** | **16** | **62** | **92** |
| **99** | **Суп из овощей** | **200** | **250** | **1.8** | **2.2** | **3.5** | **4.4** | **10.1** | **13.7** | **151** | **172** |
| **290** | **Птица,тушенная в сметанном соусе** | **75** | **100** | **18.3** | **19.8** | **15** | **15** | **8.4** | **12.4** | **145.7** | **165.7** |
| **203** | **Изделия макаронные отварные** | **150** | **200** | **5.5** | **8.6** | **4.9** | **8.6** | **28.6** | **38.8** | **195.6** | **267.5** |
| **348** | **Компот из кураги** | **200** | **200** | **1.2** | **1.2** | **-** | **-** | **31.6** | **31.6** | **116.6** | **116.6** |
|  | **Хлеб пшеничный йодированный,ржаной** | **50\50** | **70\80** | **4.2** | **6.1** | **1** | **1.3** | **36.1** | **50** | **211.2** | **284.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **32.6** | **39.5** | **29.5** | **34.4** | **124.8** | **162.5** | **882.1** | **1078-35%** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **200** | **200** | **0.1** | **0.1** | **-** | **-** | **10.4** | **10.4** | **87** | **87** |
|  | **Кондитерское изделие** | **50** | **50** | **3.5** | **3.5** | **7.9** | **7.9** | **21.9** | **21.9** | **95** | **95** |
|  | **Фрукты свежие** | **100** | **100** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **7.4** | **7.4** | **46** | **46** |
|  | **Итого:** |  |  | **3.8** | **6.1** | **7.9** | **9.5** | **39.7** | **48.1** | **228** | **265-10%** |
|  | **ВСЕГО:** |  |  | **63.7** | **75.2** | **63.9** | **74.4** | **271** | **333.4** | **1660.1** | **1954-70%** |

В обед предусмотрена «С»витаминизация третьих блюд .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник, № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность, ккал | |
| Москва |  | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 2004-2005г. | **День восьмой** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **267** | **Котлета мясная** | **50** | **75** | **17.4** | **19.2** | **18.5** | **21** | **8.1** | **12** | **260.8** | **267.4** |
| **171** | **Гречка отварная,м\сл** | **150\10** | **200\20** | **4.4** | **5.8** | **3.9** | **5.2** | **40.6** | **54.2** | **160** | **184** |
| **377** | **Чай с\с с лимоном** | **200\7** | **200\7** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **16** | **16** | **65** | **65** |
|  | **Хлеб пшеничный йодированный** | **50** | **70** | **2** | **2.8** | **0.6** | **0.8** | **27** | **37.8** | **121.2** | **140.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **24,0** | **28** | **23** | **27** | **101.7** | **120** | **607** | **656.6-25%** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **49** | **Салат Витаминный,м\р** | **60** | **100** | **0.9** | **1.5** | **2** | **3.3** | **6.3** | **9.3** | **46** | **66** |
| **102** | **Суп крестьянский с крупой** | **200** | **250** | **1.8** | **2.1** | **4.2** | **5.2** | **10.1** | **12.2** | **129** | **141** |
| **259** | **Жаркое по-домашнему** | **200** | **230** | **19.8** | **20.1** | **37.1** | **44.5** | **40** | **46** | **401** | **425** |
| **342** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | **200** | **0.3** | **0.3** | **-** | **-** | **32** | **32** | **141** | **141** |
|  | **Хлеб пшеничный йодированный,ржаной** | **50\50** | **70\80** | **4.2** | **6.1** | **1** | **1.3** | **36.1** | **50** | **211.2** | **284.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **27** | **29.5** | **44.3** | **52.7** | **139.9** | **150.9** | **928.2** | **1035.2-35%** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Молоко** | **200** | **200** | **3.1** | **23.1** | **2.5** | **2.5** | **3.5** | **3.5** | **98** | **98** |
|  | **Мучное изделие** | **50** | **75** | **7.9** | **10.2** | **9.4** | **10.9** | **16.1** | **24.6** | **96** | **132** |
|  | **Фрукты свнжие** | **100** | **100** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **7.4** | **7.4** | **46** | **46** |
|  | **Итого:** |  |  | **11.2** | **13.5** | **11.9** | **13.4** | **27** | **35.5** | **240** | **276-10%** |
|  | **ВСЕГО:** |  |  | **62.2** | **71** | **79.2** | **93.1** | **268.6** | **306.4** | **1775.2** | **1989.8-70%** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В обед предусмотрена «С» витаминизация третьих блюд .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник, № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность, ккал | |
| Москва |  | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 2004-2005 | **День девятый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **243** | **Сосиска отварная** | **50** | **90** | **7.5** | **7.5** | **10.7** | **10.7** | **2** | **2** | **120.3** | **120.3** |
| **309** | **Изделия макаронные отварные,м\сл** | **150\15** | **200\20** | **8** | **10.1** | **9.5** | **9.7** | **42.7** | **52.9** | **227.8** | **267.5** |
| **379** | **Кафейный напиток с молоком** | **200** | **200** | **4** | **4** | **2.7** | **2.7** | **28.3** | **28.3** | **152** | **152** |
|  | **Хлеб пшеничн6ый йодированный** | **50** | **70** | **2** | **2.8** | **0.6** | **0.8** | **27** | **27.8** | **121.2** | **140.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **21.5** | **27.4** | **23.5** | **26.2** | **99** | **121** | **589.5** | **680-25%** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** | **Овощи свежие/помидор,огурец/** | **60** | **100** | **0.7** | **1.2** | **0.1** | **0.2** | **3.0** | **6.0** | **18** | **26** |
| **88** | **Борщ с картоф.со св. капустой** | **200** | **250** | **6.1** | **9** | **9.1** | **11.4** | **15** | **19.5** | **98.2** | **111** |
| **381** | **Рыба,запеченная с картофелем** | **150** | **200** | **15** | **20** | **13.5** | **14.1** | **30.7** | **36.7** | **336** | **403** |
| **350** | **Компот из ягод** | **200** | **200** | **0.3** | **0.3** | **-** | **-** | **32** | **32** | **141** | **141** |
|  | **Хлеб пшен.йодированный,ржаной** | **50\50** | **70\80** | **4.2** | **6.1** | **1** | **1.3** | **36.1** | **50** | **211.2** | **284.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **30.7** | **40.5** | **27.5** | **30.7** | **127.3** | **151.7** | **804.4** | **965.2-35%** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кисломолочный продукт** | **200** | **200** | **5.1** | **5.1** | **1.5** | **1.5** | **10.4** | **10.4** | **94** | **94** |
|  | **Кондитерское изделие** | **50** | **75** | **3.5** | **5.8** | **7.9** | **9.5** | **21.9** | **30.3** | **95** | **132** |
|  | **Фрукты свежие** | **100** | **100** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **7.4** | **7.4** | **46** | **46** |
|  | **Итого:** |  |  | **8.8** | **11.1** | **9.4** | **11.0** | **39.7** | **48.1** | **235** | **272-10%** |
|  | **ВСЕГО:** |  |  | **61** | **79** | **60.4** | **67.9** | **266** | **320.8** | **1628.9** | **1917.2-70%** |

В обед предусмотрена «С» витаминизация третьих блюд .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник, № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность, ккал | |
| Москва |  | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 2004-2005г | **День десятый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **244** | **Плов с говядиной** | **150** | **200** | **19.9** | **23.5** | **20** | **22.9** | **43.6** | **56.9** | **328.5** | **368** |
| **15** | **Сыр порциями** | **10** | **10** | **1.6** | **1.6** | **1.6** | **1.6** | **-** | **-** | **21** | **21** |
| **377** | **Чай с\с с лимоном** | **200\7** | **200\7** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **16** | **16** | **65** | **65** |
|  | **Хлеб пшеничный йодированный** | **50** | **70** | **2** | **2.8** | **0.6** | **0.8** | **27** | **37.8** | **121.2** | **140.2** |
|  | **Итого** |  |  | **23.7** | **28.1** | **22.2** | **25.3** | **86.6** | **110.7** | **535.7** | **594.2-25%** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** | **Салат из св. помидор,м\р** | **60** | **100** | **1.2** | **2.2** | **7.1** | **9.1** | **6.3** | **9.3** | **58** | **88** |
| **98** | **Рассольник домашний** | **200** | **250** | **8** | **11.4** | **9.1** | **11.6** | **12** | **15.1** | **112.4** | **123** |
| **250** | **Бефстроганов** | **75** | **100** | **14.9** | **17.1** | **10.5** | **12.6** | **29.9** | **33.9** | **216.1** | **233.8** |
| **310** | **Картофель отварной** | **150** | **200** | **0,4** | **0.4** | **1.5** | **1.5** | **34.1** | **39.5** | **151.3** | **167** |
|  | **Сок фруктовый** | **200** | **200** | **0,4** | **0.4** | **-** | **-** | **33.6** | **33.6** | **94** | **94** |
|  | **Хлеб пшеничный йодированный,ржаной** | **50\50** | **70\80** | **4.2** | **6.1** | **1** | **1.3** | **36.1** | **50** | **211.2** | **284.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **29.1** | **36.6** | **29.2** | **34.1** | **152** | **178.4** | **843** | **990-35%** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Молоко** | **200** | **200** | **3.1** | **3.1** | **2.5** | **2.5** | **3.5** | **3.5** | **98** | **98** |
|  | **Мучные изделия** | **50** | **75** | **7.9** | **10.2** | **9.4** | **10.9** | **16.1** | **24.6** | **96** | **132** |
|  | **Фрукты свжие** | **100** | **100** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **7.4** | **7.4** | **46** | **46** |
|  | **Итого:** |  |  | **11.2** | **13.5** | **11.9** | **13.4** | **27** | **35.5** | **240** | **276-10%** |
|  | **ВСЕГО:** |  |  | **64** | **78.2** | **63.3** | **72.8** | **265.6** | **324,6** | **1618,7** | **1870,2-70%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник, № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность, ккал | |
| Москва |  | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 2004-2005г. | **День одиннадцатый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **224** | **Запеканка из творога с морковью** | **75** | **100** | **20.8** | **26.7** | **18.6** | **20.3** | **35.7** | **48.6** | **288.2** | **349.8** |
|  | **Молоко сгущенное с сахаром** | **30** | **30** | **2.4** | **2.4** | **1.7** | **1.7** | **11** | **11** | **63** | **63** |
| **376** | **Чай с\с** | **200** | **200** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **16** | **16** | **65** | **65** |
|  | **Хлеб пшеничный йодированный** | **50** | **70** | **2** | **2.8** | **0.6** | **0.8** | **27** | **37.8** | **121.2** | **140.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **25,4** | **32.1** | **20.9** | **22.8** | **89.7** | **113.4** | **537.4** | **618-25%** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **46** | **Салат из белокачанной капусты ,м\р** | **60** | **100** | **1.2** | **2.2** | **5.1** | **7.1** | **6.3** | **9.3** | **48** | **78** |
| **106** | **Суп картофельный с сайрой** | **200\25** | **250\35** | **6** | **6.4** | **2.8** | **3.3** | **2.7** | **3.3** | **167** | **172** |
| **280** | **Фрикадельки мясные в соусе** | **75** | **100** | **12.8** | **16.7** | **13.2** | **16.9** | **10.4** | **12.8** | **195** | **206** |
| **171** | **Рис отварной** | **150** | **200** | **2.5** | **3.3** | **5.8** | **7.8** | **34** | **45.3** | **122** | **149** |
| **348** | **Компот из с\фр** | **200** | **200** | **0.6** | **0.6** | **-** | **-** | **31.4** | **31.4** | **124** | **124** |
|  | **Хлеб пшен.йодированный,ржаной** | **50\50** | **70\80** | **4.2** | **6.1** | **1** | **1.3** | **36.1** | **50** | **211.2** | **284.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **27.3** | **34.3** | **29.9** | **36.4** | **120.2** | **150.1** | **867.2** | **1013.3-35%** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кисломолочная продукция** | **200** | **200** | **5.1** | **5.1** | **1.5** | **1.5** | **10.4** | **10.4** | **94** | **94** |
|  | **Кондитерское изделие** | **50** | **75** | **3.5** | **5.8** | **7.9** | **9.5** | **21.9** | **30.3** | **95** | **132** |
|  | **Фрукты свежие** | **100** | **100** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **7.4** | **7.4** | **46** | **46** |
|  | **Итого:** |  |  | **8.8** | **11.1** | **9.4** | **11** | **39.7** | **48.1** | **235** | **272-10%** |
|  | **ВСЕГО:** |  |  | **61.5** | **77.5** | **60.2** | **70.2** | **249.6** | **311.6** | **1639.6** | **1903.2-70%** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В обед предусмотрена «С» витаминизация третьих блюд .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник, № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность, ккал | |
| Москва |  | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 2004-2005г. | **День двенадцатый** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **395** | **Вареники с картофелем отварные,м\сл** | **150\10** | **200\20** | **21.1** | **26.2** | **20.8** | **24.2** | **62** | **82** | **423** | **460** |
| **15** | **Сыр порциями** | **20** | **20** | **3.2** | **3.2** | **3.2** | **3.2** | **--** | **-** | **42** | **42** |
| **377** | **Чай с\с с лимоном** | **200\7** | **200\7** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **16** | **16** | **65** | **65** |
|  | **Хлеб пшеничный йодированный** | **50** | **70** | **2** | **2.8** | **0.6** | **0.8** | **27** | **37.8** | **121.2** | **140.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **24.9** | **32.4** | **23** | **28.2** | **105** | **135.8** | **651.2** | **707.2-25%** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | **Салат из свеклы отварной,м\р** | **60** | **100** | **4.4** | **6.4** | **6.2** | **8.2** | **8.2** | **13.2** | **116** | **156** |
| **88** | **Щи с капустой картофелем** | **200** | **250** | **2** | **2.4** | **3** | **3.4** | **7.6** | **10.6** | **80** | **88** |
| **234** | **Котлета или биточек рыбный,соус** | **75** | **100** | **11.1** | **14.8** | **12.3** | **18.4** | **12.7** | **17.1** | **145** | **163** |
| **171** | **Каша гречневая** | **150** | **200** | **4.4** | **5.8** | **3.9** | **5.2** | **40.6** | **54.2** | **160** | **196** |
|  | **Сок фруктовый** | **200** | **200** | **0.1** | **0.1** | **-** | **-** | **10.4** | **10.4** | **87** | **87** |
|  | **Хлеб пшеничный йодированный,ржаной** | **50\50** | **70\80** | **4.2** | **6.1** | **1** | **1.3** | **36.1** | **50** | **211.2** | **284.2** |
|  | **Итого:** |  |  | **26.2** | **33.6** | **28.4** | **36.5** | **137.6** | **152.5** | **799.2** | **974.2-35%** |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Молоко** | **200** | **200** | **3.1** | **3.1** | **2.5** | **2.5** | **3.5** | **3.5** | **98** | **98** |
|  | **Мучное изделие** | **50** | **75** | **7.9** | **10.2** | **9.4** | **10.9** | **16.1** | **24.6** | **96** | **132** |
|  | **Фрукты свежие** | **100** | **100** | **0.2** | **0.2** | **-** | **-** | **7.4** | **7.4** | **46** | **46** |
|  | **Итого:** |  |  | **11.2** | **13.5** | **11.9** | **14.4** | **27** | **35.5** | **240** | **276-10%** |
|  | **ВСЕГО:** |  |  | **62.3** | **79.5** | **63.3** | **79.1** | **269.6** | **315.3** | **1669.4** | **1957.4-70%** |