

Меню приготовления блюд

Возрастная категория: от 10 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры-
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник	Огурец свежий	60	0,14	0,02	0,38	2,40	71М
Обед:	Рис отварной	200	3,82	3,08	40,18	203,7	302М/ссж
	Котлета рыбная	100	11,98	12,58	9,20	197,91	299К/ссж
	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	377М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	200	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за обед:			19,15	16,09	78,25	535,97	
Вторник	Свежие овощи	60	0,22	0,04	0,76	4,80	71М
Обед:	Каша гречневая	200	8,49	6,56	38,34	246,01	171М/ССЖ
	Гуляш	100	11,0	23,9	0,4	261	299К/ССЖ
	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	377М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	200	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за обед:			22,92	30,91	67,99	643,77	
Среда	Горошек зелёный	40	0,62	0,04	1,30	8,00	
Обед:	Отварные макарон. изделия	200	5,85	2,86	37,40	198,97	307М/ССЖ
	Курин, филе запеченное	100	26,18	9,45	-	165,94	320М/ССЖ
	Компот из сухофр.	200	0,70	0,05	23,10	9,72	349М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	200	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за обед:			36,51	12,8	81,12	476,63	
Четверг	Салат из св.овошей	60	0,92	2,05	4,62	41,22	45М/ССЖ
Обед:	Картоф. пюре	200	3,28	3,99	22,18	138,19	312М/ССЖ
	Гуляш из говядины	80	13,88	14,90	3,47	203,76	260М/ссж
	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	377М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	200	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за обед:			21,29	21,35	59,38	515,13	
Пятница	Салат из св.овошей	60	0,92	2,05	4,62	41,22	45М/ССЖ
Обед:	Каша «Дружба»	200	7,98	8,19	43,41	280,48	177М/ССЖ
	Булочка	90	4,05	4,14	26,04	157,73	
	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	377М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	200	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за обед:			16,16	14,79	102,56	611,39	

Дни пицци	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры-
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник			0,92	2,05	4,62	41,22	45М/ССЖ
	Салат из св.овощей	60					
Обед:	Каша гречневая	200	8,49	6,56	38,34	246,01	171М/ССЖ
	Котлета	100	11,0	23,9	0,4	261	240М/ССЖ
	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	377М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	200	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за обед:			23,62	32,92	71,85	680,19	
Вторник			0,92	2,05	4,62	41,22	45 М/ССЖ
	Салат из св.овощей	60					
Обед:	Картоф. туш. с мясом	250	14,78	22,27	20,81	343,63	259М/ССЖ
	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	377М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	200	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за обед:			18,91	24,73	53,92	516,81	
Среда	Овощи свежие	80	0,42	0,06	1,14	6,60	71/М
Обед:	Каша гречневая	200	8,49	6,56	38,34	246,01	171М/ССЖ
	Котлеты мясные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	239М/ССЖ
	Компот	200	0,06	0,06	15,34	62,44	348М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	200	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за обед:			22,53	15,36	84,99	568,97	
Четверг	Овощи свежие	80	0,42	0,06	1,14	6,60	71/М
Обед:	Отварные макарон. изделия	200	5,85	2,86	37,40	198,97	307М/ССЖ
	Курин. филе запеченное	100	26,18	9,45	-	165,94	320М/ССЖ
	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	377М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	200	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за обед:			35,66	12,78	67,03	503,47	
Пятница	Каша пшен.	200	7,98	8,19	43,41	280,48	177М/ССЖ
Обед:	Булочка	90	4,05	4,14	26,04	157,73	
	Компот из сухофр.	200	0,70	0,05	23,10	9,72	349М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	200	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за обед:			15,89	12,78	111,87	541,93	