

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.

	Выход	Белки, г
--	-------	----------

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.**Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.**

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,40	6,13	10,35	100,96	9,81
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2,35	5,42	18,87	131,57	11,71
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08	26,91
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	13,18
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40

Итого за 'Обед'**23,42****21,28****140,16****817,28****95,91****Итого за день****41,11****40,95****251,91****1494,17****142,16**

4 день

Завтрак

7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,25	9,10	0,00	171,34	59,71
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,78	14,65
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	3,35	0,35	25,10	105,27	2,24
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66

Итого за 'Завтрак'**31,85****14,72****77,12****551,03****80,86****Обед**

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,81	6,21	13,15	114,39	13,96
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27	6,11
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0,00	55,99	23,59
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	14,73	235,66	55,43
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,33
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66

Итого за 'Обед'**37,48****35,48****141,74****1011,50****122,61****Итого за день****69,33****50,20****218,86****1562,54****203,47**

5 день

Завтрак

4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59	64,05
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40

Итого за 'Завтрак'**31,57****6,26****111,22****606,24****92,47****Обед**

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10	8,55
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	148,02	26,00
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48	9,48
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	37,59
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,21

Итого за 'Обед'**38,60****21,21****111,25****759,48****92,64****Итого за день****70,17****27,47****222,47****1365,72****185,11**

6 день

Завтрак

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.**Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.**

1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	10,50
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,40	5,83	12,56	121,87	10,32
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,26	8,74	40,16	262,73	17,83
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,74
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	20	1,34	0,14	10,04	42,11	1,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66

Итого за 'Завтрак'**21,98****22,83****89,99****642,71****49,17****Обед**

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10	8,55
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	121,45	8,96
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,13	17,20	6,60	244,96	66,35
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	20,83	121,34	12,48
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	14,60	55,74	6,13
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,21

Итого за 'Обед'**30,67****34,21****104,59****810,15****106,92****Итого за день****52,65****57,04****194,58****1452,86****156,09**

7 день

Завтрак

9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	40,40
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,33
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	14,60	55,74	6,13
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66

Итого за 'Завтрак'**28,20****23,41****85,79****650,27****63,76****Обед**

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	6,13	11,84	106,23	5,78
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	6,05
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64	17,58
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11	14,20
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66	63,12
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,21

Итого за 'Обед'**39,75****33,97****142,32****998,41****112,30****Итого за день****67,95****57,38****228,11****1648,67****176,06**

8 день

Завтрак

16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	120	17,09	8,73	6,21	171,45	48,80
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	13,18
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	3,68	0,39	27,61	115,80	3,08
пром.	Хлеб ржаной	30	120,00	0,36	12,51	58,01	1,66

Итого за 'Завтрак'**144,62****13,90****82,90****544,0****69,32****Обед**

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,15	5,96	10,94	96,95	6,28
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11	14,67
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	19,20	26,86	418,51	74,10
-	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96	8,95

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.**Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.**

-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,74
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,69
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
Итого за 'Обед'			55,92	41,81	158,26	1212,57	166,09
Итого за день			200,54	55,71	241,16	1756,56	235,41

9 день

Завтрак

39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	14,49	11,76	8,27	197,30	59,19
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	20,83	121,34	12,48
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	45	3,01	0,32	22,59	94,74	2,52
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
Итого за 'Завтрак'			23,68	15,86	83,15	542,11	82,85

Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,81	6,21	13,15	114,39	13,96
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	220,05	5,92
2/6	Омлет запеченный или паровой	180	17,51	19,08	3,05	253,47	43,30
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,10	22,89	88,66	8,08
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66

Итого за 'Обед'**29,95 31,59 95,99 818,80 75,16****Итого за день****53,63 47,45 179,14 1360,91 158,01**

10 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	165,59	37,59
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48	9,48
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	3,35	0,35	25,10	105,27	2,80
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66

Итого за 'Завтрак'**25,69 9,09 91,02 550,27 57,82****Обед**

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	7,25	12,46	124,14	14,58
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,34	9,42
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,34
2/9	Бедро куриное отварное в соусе	130	15,13	14,54	3,17	203,86	39,20
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,33
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,21

Итого за 'Обед'**36,53 32,03 124,34 912,16 83,44****Итого за день****62,22 41,12 215,36 1462,43 141,26****Итого за период****771,26 497,92 2239,78 15667,3 1811,14**

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МАУ "СПТЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru

18.03.2024 г.