

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория _____ (дотация)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
день 1						
Завтрак						
Каша молочная рисовая	200	13,32	13,80	58,30	336,80	174
Батон	30	1,8	1,9	12,0	27,9	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	430	15	16	81	408	
Обед						
Жаркое по- домашнему с мясом	220	6,9	14,1	17,9	226,3	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	480	11,0	14,7	69,9	455,1	
Итого за день		26,3	30,5	150,7	862,9	
день 2						
Завтрак						
Макаронны отварные с сыром	200	8,6	12,0	26,9	265,2	204
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	573
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	440	12	12	59	407	
Обед						
Каша гречневая с сосиской и соусом	200	24,4	10,7	42,3	363,1	391/327
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	491
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	450	27,8	11,2	89,2	568,2	
Итого за день		39,7	23,5	147,7	975,6	

день 3						
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	200	5,8	7,0	54,1	302,2	175
Батон	50	3,0	3,1	20,0	46,5	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	450	9	10	85	392	
Обед						
Пюре гороховое	150	10,3	7,3	15,8	209,6	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	510	21,7	15,5	71,3	549,8	
Итого за день		30,7	25,7	155,9	941,6	
день 4						
Завтрак						
Рис отварной с соусом	150	3,8	15,6	40,2	356,4	171/422
Батон	30	1,5	1,5	9,6	22,3	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	450	5	17	60	422	
Обед						
Котлеты рыбные с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	234/422
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	510	15,1	14,9	83,2	526,9	
Итого за день		20,5	32,1	143,5	948,7	
день 5						
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	200	8,6	15,0	46,7	356,3	204
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377

Итого завтрак:		400	8,9	15,1	59,0	406,1	
Обед							
Каша гречневая рассыпчатая		150	4,9	10,6	11,9	162,6	171
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном		110	11,65	7,08	12,73	183,69	280/422
Компот из сухофруктов		200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной		20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:		510	20,1	18,2	72,0	553,9	
Итого за день			29,0	33,3	131,0	960,0	
день 6							
Завтрак							
Омлет натуральный		150	4,7	6,9	40,5	242,9	210
Батон		20	1,0	1,0	6,4	38,6	576
Чай с сахаром		200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:		370	5,8	7,9	57,5	324,5	
Обед							
Плов с мясом		200	22,2	9,7	41,1	340,9	392/265
Компот из свежемороженых ягод		200	0,17	0,04	23,1	93,5	491
Хлеб ржаной		20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:		450	25,6	10,2	88,0	546,0	
Итого за день			31,4	18,1	145,5	870,5	
день 7							
Завтрак							
Каша пшенная молочная с маслом сливочным		200	24,40	15,70	45,30	419,00	391/326
Батон		20	1,0	1,0	6,4	38,6	576
Чай с сахаром лимоном		200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:		400	25,6	16,8	64,0	507,3	
Обед							
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном		110	10,44	7,03	7,70	135,47	271/422
Картофель тушеный		150	2,8	10,6	15,6	169,0	172

Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	510	16,8	18,2	70,7	512,1	
Итого за день		42,4	34,9	134,7	1019,4	
день 8						
Завтрак						
Макароны запеченные с сыром	200	8,6	12,0	26,9	265,2	204
Батон	50	3,0	3,1	20,0	46,5	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	450	11,8	15,2	57,4	354,7	
Обед						
Рис отварной	150	3,8	15,6	30,2	276,4	171
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	295/422
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	10,4	41,9	388
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	510	15,8	21,5	73,8	550,5	
Итого за день		27,6	36,7	131,2	905,2	
день 9						
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,06	8,78	37,72	258,2	230
Батон	20	1,2	1,3	8,0	18,6	576
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	420	8,5	10,1	58,0	326,5	
Обед						
Пюре гороховое	150	10,3	10,3	25,8	237,0	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	510	21,63	18,52	84,16	589,37	

Итого за день		30,2	28,6	142,2	915,9	
день10						
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом	200	8,3	14,3	45,2	342,0	173
Батон	20	1,2	1,3	8,0	18,6	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	420	9,7	15,6	63,7	403,7	
Обед						
Плов с мясом	220	16,8	18,7	35,1	374,8	265
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	470	20,3	19,2	82,5	582,5	
Итого за день		30,0	34,7	146,2	986,1	
Среднее значение завтрака за период		11,20	13,60	64,38	395,13	
Среднее значение обеда за период		19,57	16,21	78,47	543,44	
Среднее значение завтрака и обеда за период		30,77	29,81	142,85	938,58	