

Менюготавливаемых блюд для бесплатного питания обучающихся 5-11 классов из многодетных семей

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1.65	7.09	4.91	90.77	7
	Борщ на мясокостном бульоне	250	2.33	8.25	13.58	137.5	54
	Каша гречневая	200	10.9	7.02	44.94	290.9	175
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
Итого за день:		830	21.91	23.26	127.21	809.57	
День 2							
обед	Винегрет овощной	100	1.35	6.16	7.69	91.6	45
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	7.1	2.55	23.45	139.85	8
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
Итого за день:		630	15.48	9.61	94.92	521.85	
День 3							
обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом термически обработанной	100	1.5	5.5	8.4	89	25
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2.7	2.85	18.83	111.25	113
	Картофель отварной с маслом	200	3.92	5.56	27.82	180	129
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
Итого за день:		830	15.15	14.81	118.83	670.65	
День 4							
итого за завтрак:		0	0	0	0	0	
обед	Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1.17	6.67	11	106.67	16
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	1.75	4.88	8.48	84.75	67
	Гороховая каша	200	19.04	7.34	44.74	324.64	201
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
Итого за день:		830	28.99	19.79	128	806.46	
День 5							
обед	Винегрет овощной	100	1.35	6.16	7.69	91.6	45
	Суп картофельный с фрикадельками	250	2.2	2.95	14.7	94.25	66
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
Итого за день:		630	10.58	10.01	86.17	476.25	
День 6							
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1.65	7.09	4.91	90.77	7
	Борщ на мясокостном бульоне	250	2.33	8.25	13.58	137.5	54
	Макаронные изделия отварные	200	7.68	1.1	41.52	206.8	204
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
Итого за день:		830	18.69	17.34	123.79	725.47	
День 7							
Обед	Винегрет овощной	100	1.35	6.16	7.69	91.6	45
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	1.75	4.88	8.48	84.75	67
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
Итого за день:		630	10.13	11.94	79.95	466.75	

День 8							
Обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом термически обработанной	100	1.5	5.5	8.4	89	25
	Суп картофельный с фрикадельками	250	2.2	2.95	14.7	94.25	66
	Каша гречневая	200	10.9	7.02	44.94	290.9	175
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей школьного возраста	200	0	0	19	80	507
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
Итого за день:		830	20.63	16.33	123.32	734.55	
День 9							
Обед	Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1.17	6.67	11	106.67	16
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	7.1	2.55	23.45	139.85	8
	Капуста тушеная	200	4.34	6.52	18.86	151.3	134
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
Итого за день:		830	19.64	16.64	117.09	688.22	
День 10							
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1.65	7.09	4.91	90.77	7
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2.7	2.85	18.83	111.25	113
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.4	
	итого за обед:		630	11.38	10.84	87.52	492.42
Итого за день:		630	11.38	10.84	87.52	492.42	
	Среднее значение за период: за 10 дней	750	17.258	15.057	108.68	639.219	