

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
	Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	250	2	1,93	14,5	85	61
	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	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		850	22,9	17,18	136,05	796,67	
День 2							
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
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		650	16,62	10,36	106,15	576,52	
День 3							
обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,5	5,5	8,4	89	25
	Борщ на мясокостном бульоне	250	2,33	8,25	13,58	137,5	54
	Картофель отварной с маслом	200	3,92	5,56	27,82	180	129
	Кисель	200	1,4	0	29	122	291
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		850	16,5	20,41	123	748,5	
День 4							
обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1,65	7,09	4,91	90,77	7
	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	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		850	30,79	20,45	129,83	830,16	
День 5							
обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		650	12,55	9,49	98,93	530,25	
День 6							
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1,65	7,09	4,91	90,77	7
	Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	250	2	1,93	14,5	85	61
	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	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		850	19,68	11,26	132,63	712,57	
День 7							
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
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		650	11,27	12,69	91,18	521,42	
День 8							
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,5	5,5	8,4	89	25

Обед	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	114,25	66
	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	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		950	23,21	23,94	122,28	817,05	
День 9							
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
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		650	12,33	16,48	90,19	558,27	
День 10							
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
	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		850	21,48	17,52	155,07	856,12	
	Среднее значение за период: обед за 10 дней	780	18,733	15,978	118,531	694,753	