

четверг											
	Горячий завтрак										
16	Свежие огурцы с маслом растительн.	100	0,80	4,50	3,00	55,00	5,40	0,00	61,92	12,96	0,36
176	Каша рисовая	250	6,00	6,50	61,30	334,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
125	Курица отварная	50	4,6	4,5	4,8	78,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0	2,6	380,4	45,6	241,5	8,4
	Хлеб "Местный"	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	Итого					652,0					
	Полдник										
	батон	50	4,00	2,00	24,00	120,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	24,0	12,0	0,8
	Итого		20,00	17,60	163,40	155,00	7,96	380,40	422,60	321,46	13,76
	пятница										
	Горячий завтрак										
113	Жаркое по-домашнему из мяса курицы	170/80	17,8	16,9	25,3	326,7	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
19	Помидоры свежие порционно	100	0,9	4,5	4,5	53,0	0,0	8,0	87,0	4,0	0,0
282	чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
	Хлеб "Местный"	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	Итого					556,7					
	Полдник										
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	24,0	12,0	0,8
	косичка с повидлом	50	3,4	2,2	20,2	115,5	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
	Итого		26,4	23,6	98,2	191,5	0,0	37,0	1032,0	73,0	2,8

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
	2 неделя										
	понедельник										
	Горячий завтрак										
7	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6
	Котлета из говядины	70	5,9	16,8	5,0	162,3	0,4	0,0	0,0	34,7	0,6
332	Макароны отварные	220	8,1	7,2	48,2	295,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0	2,6	380,4	45,6	241,5	8,4
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	итого					738,7					
	Полдник										
282	чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
	пирожок яблоками	75	4,6	4,0	33,3	188,0	0,0	0,0	135,1	67,3	2,2
	итого		25,4	32,6	167,1	232,0	2,9	385,2	463,5	491,1	13,8
	вторник										
	Горячий завтрак										
15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,8	4,7	3,6	61,0	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6
176	Каша рисовая	250	6,00	6,50	61,30	334,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
125	Курица отварная	50	4,6	4,5	4,8	78,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
282	чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
	итого					683,3					
	Полдник										
282	чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
	батон	50	4,00	2,00	24,00	120,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00
	итого		19,8	17,7	141,9	155,0	0,0	17,4	538,8	123,0	7,6
	среда										
	Горячий завтрак										
125	Курица отварная	50	4,6	4,5	4,8	145,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
520	Картофельное пюре	220	4,5	5,2	29,4	203,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0
19	Помидоры свежие порционно	100	0,9	4,5	4,5	6,3	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0	2,6	380,4	45,6	241,5	8,4
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	итого					617,3					
	Полдник										
282	чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
	косичка с повидлом	50	3,4	2,2	20,2	115,5	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
	итого		18,1	16,5	129,2	150,5	40,6	380,4	1318,6	340,5	14,4

четверг											
Горячий завтрак											
71	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,1	4,5	14,5	100,0	5,8	0,0	67,3	13,7	0,4
	Фрикадельки из говядины	40	3,5	11,0	4,5	104,8	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
297	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,4	9,4	63,0	401,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
282	чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
	Хлеб местный	25	4,2	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	итого					711,0					
	Полдник										
282	чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
	батон	50	4,00	2,00	48,00	120,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00
	итого		29,0	29,3	195,7	155,0	5,8	0,0	517,3	88,7	8,4
	пятница										
	Горячий завтрак										
7	Рагу овощное с мясом курицы	250	17,9	20,6	17,5	337,0	0,8	0,0	16,4	16,8	1,6
16	Огурец свежий	100	0,8	4,5	3,0	55,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0	2,6	380,4	45,6	241,5	8,4
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	итого					584,0					
	Полдник										
282	чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
	Ватрушка с картошкой	37,5	2,0	1,0	12,0	79,2	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
	итого		27,7	26,1	98,6	255,0	6,3	380,4	160,0	277,3	10,0

ИТ

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- дрожжи йодированные

- режисцен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1986г., 1997г., 2004г., ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по

пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп

2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот

3. Блюда из котлетной массы на натуральные

4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов

5. По просьбе родителей