

Меню приготавливаемых блюд (5-11 класс)

1 ДЕНЬ						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
№41 сб,2006	Масло сливочное	10	0.1	5.25	0.13	121.89
№42 сб,2006	Сыр	10	2.8	3.6	-	22.35
390 сб.2006	Каша молочная манная	205	6.4	6.1	19.7	158.64
№943 сб,2006	Чай	200	0.2	-	14	56
	Батон	80	6.08	2.36	17.02	81.28
ВСЕГО ЗАВТРАК:			15.48	17.31	50.85	440.16
ОБЕД						
Т,32 сб,2006	Салат из редиса со свежим огурцом	152	1.5	5.92	4.16	28.15
№197 сб 2006	Рассольник с мясом и сметаной	275	2.1	5.11	16.59	120.75
500 т.27 сб.2	Поджарка рыбная	130	20.18	12.75	5.88	288.18
№694 сб,2006	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.26	183
№869 сб 2006	Кисель из см ягод	200	0	-	17.4	69.4
	Хлеб ржаной	80	5.17	0.8	25.28	84.21
ВСЕГО ОБЕД:			33.03	30.98	96.57	773.69
ВСЕГО 1 ДЕНЬ:			48.51	48.29	147.42	1213.85
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№41 сб,2006	Масло сливочное	10	0.1	5.25	0.13	121.89

424 СБ 2006	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63
469 (3) сб. 2006	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150\25	6.39	8.82	31.3	404.84
№943 сб,2006	Чай	200	0.2	-	14	56
	Батон	80	6.08	2.36	17.02	81.28
ВСЕГО ЗАВТРАК:			17.75	21.03	62.73	727.01
ОБЕД						
табл.32 сб 2006	Винегрет овощной	172	3.9	4.08	14.79	104.38
№193 сб 2006	Щи с мясом и сметаной	275	6.12	4.23	7.19	92.02
643, 759 сб. 2006	Курица, тушенная в соусе	125	8.49	8.9	28.9	162.5
№ 413 сб,2006	Макароны отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45
№ 868 сб,2006	Компот из с\ф	200	0.04	-	24.76	94.2
	Хлеб ржаной	80	5.17	0.8	25.28	84.21
ВСЕГО ОБЕД:			29.24	22.53	127.37	705.76
ВСЕГО 2 ДЕНЬ:			46.99	43.56	190.1	1432.77
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№41 сб,2006	Масло сливочное	10	0.1	5.25	0.13	121.89
№42 сб,2006	Сыр	10	2.8	3.6	-	22.35
таб.8 сб. 2006	Каша молочная пшеничная	205	6.2	5.8	29.6	195.6
№943 сб,2006	Чай	200	0.2	-	14	56
	Батон	80	6.08	2.36	17.02	81.28
ВСЕГО ЗАВТРАК:			15.28	17.01	60.75	477.12
ОБЕД						

т,32,31 сб.2006	Салат из кальмаров с яйцом и кукурузой	100	5	10.6		139.9
208 (3) сб. 2006	Суп вермишелевый с курицей	275	2.69	2.84	17.14	104.75
№590 СБ 2006	Жаркое по- домашнему с мясом	300	27.53	7.47	21.95	265
№863 сб,2006	Компот из кураги	200	0.18	-	28.79	29.9
	Хлеб ржаной	80	5.17	0.8	25.28	84.21
ВСЕГО ОБЕД:			40.57	21.71	93.16	623.76
ВСЕГО 3 ДЕНЬ:			55.85	38.72	153.91	1100.88
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№41 сб,2006	Масло сливочное	10	0.1	5.25	0.13	121.89
424 СБ 2006	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63
т.8 сб.2006	Каша молочная овсяная	205	8.8	10.4	37.2	269.8
	Батон	80	6.08	2.36	17.02	81.28
№943 сб,2006	Чай	200	0.2	-	14	56
ВСЕГО ЗАВТРАК:			20.16	22.61	68.63	591.97
ОБЕД						
т.32 сб.2006	Салат из моркови с растительным маслом	110	2.13	8.8	9.47	124.08
170 сб.2006	Борщ с мясом и сметаной	275	1.81	4.91	125.25	102.5
№1041 сб,2006	Вареники п\ф промышленног о производства	210	27.4	29.8	31.4	496.4
№ 868 сб,2006	Компот из изюма	200	0.08	-	4.1	12.15
	Хлеб ржаной	80	5.17	0.8	25.28	84.21
ВСЕГО ОБЕД:			36.59	44.31	195.5	819.34
ВСЕГО 4 ДЕНЬ			56.75	66.92	264.13	1411.31
5 день						
Завтрак						

№41 сб,2006	Масло сливочное	10	0.1	5.25	0.13	121.89
№42 сб,2006	Сыр	24	5.61	7.2	-	44.7
табл.8 сб 2006	Каша молочная пшеничная	205	6.2	5.8	29.6	195.6
№943 сб,2006	Чай	200	0.2	-	14	56
	Батон	80	6.08	2.36	17.02	81.28
Всего за завтрак			18.09	20.61	60.75	499.47
ОБЕД						
т.32, сб 2006	Салат "Осенний"	135	2.22	9.57	6.62	122.53
т.32 сб.2006	Свекольник с мясом и сметаной	275	8.03	11.42	36.99	243.65
59 ст 496 сб 2006	Гуляш куриный	125	13.5	2.63	3.9	96.12
№ 694 сб,2006	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.26	183
№ 868 сб,2006	Компот из с\ф	200	0.04	-	24.76	94.2
	Хлеб ржаной	80	5.17	0.8	25.28	84.21
ВСЕГО ОБЕД:			33.04	30.82	124.81	823.71
ВСЕГО 5 ДЕНЬ:			51.13	51.43	185.56	1323.18
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№41 сб,2006	Масло сливочное	44	0.26	8.81	17.3	129.36
424 СБ 2006	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63
463 СБ 2006	Сырники творожные со сгущ молоком	150	2.2	2	27.5	337.5
	Батон	80	6.08	2.36	17.02	81.28
№943 сб,2006	Чай	200	0.2	-	14	56
ВСЕГО ЗАВТРАК:			13.82	17.77	76.1	667.14

ОБЕД						
т.32 сб 2006	Салат из моркови	110	2.13	8.8	9.47	124.08
	Суп с фрикадельками	330				
№561 сб.2006	Бефстроганов	125	22.41	22.92	6.45	319.43
т.8 сб 2006	Гречка отварная с маслом	200	9.94	7.48	47.78	307.26
№883 сб 2006	Кисель из см ягод	200	0	-	17.4	69.4
	Хлеб ржаной	80	5.17	0.8	25.28	84.21
ВСЕГО ОБЕД:			39.65	40	106.38	904.38
ВСЕГО 6 ДЕНЬ:			53.47	57.77	182.48	1571.52
7 день						
ЗАВТРАК						
№41 сб,2006	Масло сливочное	34		27.88	0.34	305.2
№42 сб,2006	Сыр	24	5.61	7.2	-	44.7
т8 стр 162 сб. 2006	Каша молочная кукурузная	205	8.6	7.4	41	260.8
№943 сб,2006	Чай	200	0.2	-	14	56
Батон	80	6.08	2.36	17.02	81.28	127
ВСЕГО ЗАВТРАК:			16.77	59.5	136.62	793.7
ОБЕД						
т.13, т.27 сб. 2006	Салат «Радужный » с говядиной	110	0.99	0.84	2.6	21.5
220 сб. 2006	Бульон куриный с рисом	300\25	1.9	0.4	12.8	62
№1033 сб,2006	Пельмени п\ф отварные с маслом	210	19.8	27.8	27	438
№863 сб,2006	Компот из кураги	200	0.18	-	28.79	29.9
	Хлеб ржаной	80	5.17	0.8	25.28	84.21
ВСЕГО ОБЕД:			28.04	29.84	96.47	635.61
ВСЕГО 7 ДЕНЬ:			44.81	89.34	233.09	1429.31
8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						

№41 сб,2006	Масло сливочное	32	2.06	8.81	17.3	105.2
424 СБ 2006	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63
Таб,8 сб,2006	Каша молочная пшеничная	205	7	4.8	37.8	227.8
№943 сб,2006	Чай	200	0.2	-	14	56
	Батон	125	9.5	3.7	26.6	127
ВСЕГО ЗАВТРАК:			23.84	21.91	95.98	579
ОБЕД						
Т,32 сб,2006	Салат «Пикантный»	130	1.1	9.2	10.2	121.4
№206 сб 2006	Суп Гороховый с мясом	325	10.71	5.98	10.71	159.39
488 с 2006	Рыба припущенная	100	18.3	8.3	4.8	169
№413 сб,2006	Картофель отварной с маслом и луком	200\10	3.8	8.12	14.5	235.04
№ 868 сб,2006	Компот из с\ф	200	0.04	-	24.76	94.2
	Хлеб ржаной	150	9.7	1.5	47.4	157.9
ВСЕГО ОБЕД:			43.65	33.1	112.37	936.93
ВСЕГО 8 ДЕНЬ:			67.49	55.01	208.35	1515.93
9 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№41 сб,2006	Масло сливочное	44	0.26	8.81	17.3	129.36
№42 сб,2006	Сыр	24	5.61	7.2	-	44.7
табл. 8 сб,2006	Каша молочная гречневая	200\5	4.6	7	20.1	102.74
№943 сб,2006	Чай	200	0.2	-	14	56
	Батон	125	9.5	3.7	26.6	127
ВСЕГО ЗАВТРАК:			20.17	26.71	78	459.8
ОБЕД						
Т,31,32 сб 2006	Салат из кальмаров с яйцом и кукурузой	100	5	10.6	-	139.9

№208 сб 2006	Суп вермишкелевый с курицей	325	3.22	3.4	20.56	125.7
№636 сб 2006	Голубцы ленивые	226	18.67	22.72	16.87	390.62
№ 868 сб,2006	Компот из изюма	200	0.08	-	4.1	12.15
	Хлеб ржаной	150	9.7	1.5	47.4	157.9
ВСЕГО ОБЕД:			36.67	38.22	88.93	826.27
ВСЕГО 9 ДЕНЬ:			56.84	64.93	166.93	1286.07
10 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№41 сб,2006	Масло сливочное	34	2.06	8.81	17.3	305.2
424 СБ 2006	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63
табл.8 сб 2006	Каша молочная рисовая	205	4.82	1.02	16.83	132.4
	Батон	125	9.5	3.7	26.6	127
№943 сб,2006	Чай	200	0.2	-	14	56
ВСЕГО ЗАВТРАК:			21.66	18.13	75.01	683.6
ОБЕД						
Т,32 сб2006	Огурец соленый	100	0.8		3	1.5
№.204 сб 2006	Сур рыбный	350	12.95	11.9	22.05	246.05
№ 398 сб.2006	Сосиска отварная	100	12	12.22		220
№ 413 сб,2006	Макаронны отварные с маслом	200\5	7.36	6.02	35.26	224.6
1008 сб. 2006	Напиток лимонный с медом	200	0.2	-	1.89	39.44
	Хлеб ржаной	150	9.7	1.5	47.4	157.9
ВСЕГО ОБЕД:			43.01	31.64	109.6	889.49
ВСЕГО 10 ДЕНЬ:			64.67	49.77	184.61	1573.09