СОГЛАСОВАНО
Директор
ОГОБУ «Детский дом №2»
_____ Д.В. Янина

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОГАОУ «Центр образования «Ступени»
_____ Н.В. Шкляр

Меню приготавливаемых блюд

(возрастная категория: 7-11 лет)

1 ДЕНЬ						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
№41 сб,2006	Масло сливочное	30	2,06	6,81	17,3	260,5
№42 сб,2006	Сыр	24	5,61	7,2	-	44,7
№384 сб,2006	Каша молочная манная	200\5	6,24	6,1	19,7	158,64
№943 сб,2006	Чай	200	0,2	-	14	28
	Батон	100	3,66	3	11,7	106,2
ВСЕГО ЗАВТРАК:			**17,77**	**23,11**	**62,7**	**598,04**
ОБЕД						
Т,32 сб,2006	Салат «Фасолька»	115	0,7	7,95	1,8	12,1
№193сб,2006	Щи с мясом и сметаной	275	6,12	4,23	7,19	92,02
№592,№798сб, 2006	Печень, тушенная в сметане	100	6,12	4,23	7,19	92,02

№694 сб,2006	Картофельное пюре	150/5	3,5	4,8	20,45	137,25
№869 сб 2006	Кисель из с\м ягод	200	0	-	17,4	69,4
	Хлеб ржаной	100	4,8	0,2	38	105,3
ВСЕГО ОБЕД:			**21,24**	**21,41**	**92,03**	**508,09**
ВСЕГО 1 ДЕНЬ:			**39,01**	**44,52**	**154,73**	**1106,13**
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№41 сб,2006	Масло сливочное	30	2,06	6,81	17,3	260,5
424 СБ 2006	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
469 СБ 2006	Запеканка творожная с медом	170	3,76	8,57	30,41	393,27
Т.36 сб.2006	Цикорий растворимый с цельным молоком	200	4,8	4,8	21,8	147,84
	Батон	100	3,66	3	11,7	106,2
ВСЕГО ЗАВТРАК:			**19,36**	**27,78**	**81,49**	**970,81**
ОБЕД						
№79 (3) сб 2006	Салат из белокочанной капусты с морковью и с зеленым горошком	110	1,41	5,08	9,02	87,4
№197 сб 2006	Рассольник с мясом и сметаной	275	2,1	5,11	16,59	120,75

№ 618 (3) сб,2006	Мясо тушеное	125	13,3	9	27,3	152
№ 413 сб,2006	Макароны отварные с маслом	150\5	5,52	4,52	26,45	168,45
№ 868 сб,2006	Компот из с\ф	200	0,04	-	24,76	94,2
	Хлеб ржаной	100	7,8	1,2	38	105,03
ВСЕГО ОБЕД:			**30,17**	**24,91**	**142,12**	**727,83**
ВСЕГО 2 ДЕНЬ:			**49,53**	**52,69**	**223,61**	**1698,64**
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№41 сб,2006	Масло сливочное	30	2,06	6,81	17,3	260,5
№42 сб,2006	Сыр	24	5,61	7,2	-	44,7
№163 сб. 2006	Каша молочная овсяная	210	8,94	18,28	37,3	349,6
№943 сб,2006	Чай	200	0,2	-	14	28
	Батон	100	3,66	3	11,7	106,2
ВСЕГО ЗАВТРАК:			**20,47**	**35,29**	**80,3**	**789**
ОБЕД						
Т,32 сб,2006	Сельдь соленая с маслом, луком и зеленым горошком	98	13,62	17,34	1,17	162,48
Рец, блюд Плотникова	Свекольник с мясом и сметаной	275	8,03	11,42	36,99	243,65

№ 590 СБ 2006	Жаркое по-домашнему с курицей	300	17,2	4,67	13,72	165,63
№863 сб,2006	Компот из кураги	200	0,18	-	28,79	29,9
	Хлеб ржаной	100	4,8	0,2	38	105,3
ВСЕГО ОБЕД:			**43,83**	**33,63**	**118,67**	**706,96**
ВСЕГО 3 ДЕНЬ:			**64,3**	**68,92**	**198,97**	**1495,96**
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№41 сб,2006	Масло сливочное	30	2,06	6,81	17,3	260,5
424 СБ 2006	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
№236 сб,2006	Суп молочный рисовый	250\5	6,03	1,28	21,04	165,5
	Батон	100	3,66	3	11,7	106,2
№943 сб,2006	Какао с цельным молоком	200	6,76	6,98	40,35	130,51
ВСЕГО ЗАВТРАК:			**23,59**	**22,67**	**90,67**	**725,71**
ОБЕД						
Т,32 сб,2006	Салат из редиса со свежим огурцом	105	1,1	1,2	1,2	27,9
№220 сб. 2006	Бульон куриный с вермишелью	275	8,88	4,18	3,87	91,52
№598 сб,2006	Говядина в кисло-сладком соусе	100	13,2	7,4	6,5	146,3

№ 409 сб. 2006	Гороховое Пюре	150	7,95	0,75	21,75	136,65
1008 сб. 2006	Напиток лимонный с медом	200	0,2	-	1,89	39,44
	Хлеб ржаной	100	4,8	0,2	38	105,3
ВСЕГО ОБЕД:			**36,13**	**13,73**	**73,21**	**547,11**
ВСЕГО 4 ДЕНЬ			**59,72**	**36,4**	**163,88**	**1272,82**
5 день						
Завтрак						
№41 сб,2006	Масло сливочное	30	2,06	6,81	17,3	260,5
№42 сб,2006	Сыр	24	5,61	7,2	-	44,7
№384 сб,2006	Каша молочная манная	200\5	6,24	6,1	19,7	158.64
№943 сб,2006	Чай	200	0,2	-	14	28
	Батон	100	3,66	3	11,7	106,2
Всего за завтрак			**17,77**	**23,11**	**62,7**	**439,4**
ОБЕД						
Т,32 сб,2006	Салат из моркови	110	2,13	8,8	9,47	124,08
№204 сб,2006	Борщ «Волынский»	275	10,45	7,97	11,82	158,67
№608 сб,2006	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75
№ 413 сб,2006	Макароны отварные с маслом	150\5	5,52	4,52	26,45	168,45
№759 сб 2006	Соус основной	50	0,55	1	3,1	24

№ 868 сб,2006	Компот из изюма	200	0,08	-	4,1	12,15
	Хлеб ржаной	100	5,02	1,2	38	105,3
ВСЕГО ОБЕД:			**39,3**	**35,04**	**108,64**	**821,4**
ВСЕГО 5 ДЕНЬ:			**57,07**	**58,15**	**171,34**	**1260,8**
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№41 сб,2006	Масло сливочное	30	2,06	6,81	17,3	260,5
424 СБ 2006	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
469 СБ 2006	Запеканка творожная с медом	170	3,76	8,57	30,41	393,27
	Батон	100	3,66	3	11,7	106,2
Т.36 сб.2006	Цикорий растворимый с цельным молоком	200	4,8	4,8	21,8	147,84
ВСЕГО ЗАВТРАК:			**19,36**	**27,78**	**81,49**	**970,81**
ОБЕД						
№100 сб. 2006 т.32	Винегрет овощной	172	3,9	4,08	14,79	104,38
№228 сб,2006	Солянка домашняя	270	6,48	6,48	6,21	103,68
№ 486 (2,3) сб. 2006	Рыба, тушенная с овощами	150	15,9	5,85	4,8	134,25
№682 сб. 2006	Рис отварной с маслом	150	3,3	3	46,4	238,8
№869 сб 2006	Кисель из с\м ягод	200	0	-	17,4	69,4
	Хлеб ржаной	100	4,8	0,2	38	105,3

ВСЕГО ОБЕД:			**34,38**	**19,61**	**127,6**	**755,81**
ВСЕГО 6 ДЕНЬ:			**53,74**	**47,39**	**209,09**	**1726,62**
7 день						
ЗАВТРАК						
№41 сб,2006	Масло сливочное	30	2,06	6,81	17,3	260,5
№42 сб,2006	Сыр	24	5,61	7,2	-	44,7
№236 сб 2006	Суп молочный гречневый	255	7,46	6,85	21,35	177
№943 сб,2006	Чай	200	0,2	-	14	28
	Батон	100	3,66	3	11,7	106,2
ВСЕГО ЗАВТРАК:			**18,99**	**23,86**	**64,35**	**616,4**
ОБЕД						
Т,32 №14 сб,2006	Салат «Московский»	100	1,9	3,4	4,74	68,9
№202(3)сб,2006	Суп овощной с мясом и сметаной	275	3,96	0,57	9,64	170,61
№1033 сб,2006	Пельмени п\ф отварные с маслом	200\10	19,8	27,8	27	438
№863 сб,2006	Компот из кураги	200	0,18	-	28,79	29,9
	Хлеб ржаной	100	4,8	0,2	38	105,3
ВСЕГО ОБЕД:			**30,64**	**31,97**	**108,17**	**812,71**
ВСЕГО 7 ДЕНЬ:			**49,63**	**55,83**	**172,52**	**1429,11**
8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						

№41 сб,2006	Масло сливочное	30	2,06	6,81	17,3	260,5
424 СБ 2006	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
Таб,8 сб,2006	Каша молочная пшенная	200\5	7	4,8	37,8	227,8
№943 сб,2006	Чай	200	0,2	-	14	28
	Батон	100	3,66	3	11,7	106,2
ВСЕГО ЗАВТРАК:			**18**	**19,21**	**81,08**	**685,5**
ОБЕД						
Т,32 сб,2006	Салат «Пикантный»	130	1,1	9,2	10,2	121,4
№206 сб 2006	Суп Гороховый с мясом	265	9,03	5,03	9,03	134,09
488(3) с 2006	Рыба припущенная (навага)	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	100	4,8	0,2	38	105,3
ВСЕГО ОБЕД:			**37,07**	**30,85**	**101,29**	**859,03**
ВСЕГО 8 ДЕНЬ:			**55,07**	**50,06**	**182,37**	**1544,53**
9 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№41 сб,2006	Масло сливочное	30	2,06	6,81	17,3	260,5
№42 сб,2006	Сыр	24	5,61	7,2	-	44,7

табл. 8 сб.2006	Каша молочная гречневая	200\5	5	9,8	35	240,8
№943 сб,2006	Чай	200	0,2	-	14	28
	Батон	100	3,66	3	11,7	106,2
ВСЕГО ЗАВТРАК:			**16,53**	**26,81**	**78**	**680,2**
ОБЕД						
т,32 сб 2006	Салат из кальмаров с яйцом и кукурузой	100	5	10,6	-	139,9
№208 сб 2006	Суп вермишелевый с курицей	275	2,69	2,84	17,14	104,75
№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	100	4,8	0,2	38	105,3
ВСЕГО ОБЕД:			**31,24**	**36,36**	**76,11**	**752,72**
ВСЕГО 9 ДЕНЬ:			**47,77**	**63,17**	**154,11**	**1432,92**
10 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№41 сб,2006	Масло сливочное	30	2,06	6,81	17,3	260,5
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	100	3,66	3	11,7	106,2

№943 сб,2006	Чай	200	0,2	-	14	28
ВСЕГО ЗАВТРАК:			**15,82**	**15,43**	**60,11**	**590,1**
ОБЕД						
Т,32 сб2006	Огурец соленый	100	0,8		3	1,5
№.204 сб 2006	Суп рыбный	250	9,25	8,5	15,75	175,75
№ 398 сб.2006	Сосиска отварная	100	12	12,22		220
№ 413 сб,2006	Макароны отварные с маслом	150\5	5,52	4,52	26,45	168,45
1008 сб. 2006	Напиток лимонный с медом	200	0,2	-	1,89	39,44
	Хлеб ржаной	100	4,8	0,2	38	105,3
ВСЕГО ОБЕД:			**32,57**	**25,44**	**85,09**	**710,44**
ВСЕГО 10 ДЕНЬ:			**48,39**	**40,87**	**145,2**	**1300,54**