

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (сезон зимний)

АЛЪМЕТЬЕВСК

Мл.кл 64.19 рубль / Ст.кл 64.19 руб.

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

1-ая неделя			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день				
1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день				
Наименование блюд		Выход,г		Наименование блюд		Выход,г		Наименование блюд		Выход,г		Наименование блюд		Выход,г		Наименование блюд		Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		
			Флоды и ягоды свежые (мандарин)	100	нет							Флоды и ягоды свежые (яблоки)	100	100					
Салат из моркови с яблоками	60	100	Сыр порционно	10	10	Салат из свеклы с яблоками	60	100	Салат из свежей белокочанной капусты	60	100	Сыр порционно	15	15	Салат из моркови	60			
Сосиски отварные (дет.питание) Халаль	100	100	Гуляш из отварной говядины	50/50	50/50	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	90/20	Рыба тушеная с овощами в томате	50/50	50/50	Пельмени с маслом сливочным	170/5	195/5	Котлеты говяжьи	90			
Макаронные изделия с маслом сливочным	150/5	180/5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	180/3	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	180	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	180/3				Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5			
Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром	190/10	190/10	Компот из свежих яблок (75С)(сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	190/10	Чай с мармеладом	185/15			
Печенье	50	нет																	
Хлеб пшеничный	нет	30	Хлеб пшеничный	25	20	Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный	20			
Хлеб ржаной	20	35	Хлеб ржаной	нет	40	Хлеб ржаной	20	40	Хлеб ржаной	20	25				Хлеб ржаной	20			
Итого:	585	650	Итого:	590	553	Итого:	565	650	Итого:	555	638	Итого:	530	555	Итого:	545			
Белки,г	20,160	23,400	Итого:	20,160	22,920	Итого:	19,310	21,450	Итого:	16,040	18,260	Итого:	19,650	23,600	Итого:	19,470			
Жиры,г	18,880	22,960	Итого:	20,710	21,960	Итого:	18,790	24,130	Итого:	16,560	17,520	Итого:	20,550	23,920	Итого:	19,270			
Углеводы,г	79,590	94,720	Итого:	80,680	96,480	Итого:	82,320	94,920	Итого:	63,860	77,410	Итого:	80,500	93,480	Итого:	83,010			
ЭЦккал	602,000	711,320	Итого:	601,080	700,090	Итого:	593,040	680,840	Итого:	456,830	528,640	Итого:	580,750	664,530	Итого:	575,670			

Доп.питание		Доп.питание		Доп.питание		Доп.питание		Доп.питание	
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне с мясом говядины	250/10	Суп овощной с куриными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	Суп лапша домашняя с мясом птицы	250/15	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10
Чай с сахаром	190/10	Кисель	200	Напиток из изюма	200	Чай с сахаром	190/10	Напиток из шиповника	200
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30
ИТОГО	512	ИТОГО	490	ИТОГО	512	ИТОГО	495	ИТОГО	512,000

2-ая неделя

1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день				
Наименование блюд		Выход,г		Наименование блюд		Выход,г		Наименование блюд		Выход,г		Наименование блюд		Выход,г		Наименование блюд		Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		
Флоды и ягоды свежые (яблоки)	100		Бутерброд с сыром 45/15/Салат из зеленого горошка ст.кл	60	100	Салат из отварной свеклы	60	100	Флоды и ягоды свежые (мандарины)	100	нет	Салат из свежей капусты с морковью	60	100	Флоды и ягоды свежые (яблоки)	100			
Биточки рыбные в сметанном	80/20	80/20				Котлеты из мяса кур/Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами (для ст кл)	90	80/30	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60/40	60/40	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	50/200	Куриное бедро /цыплята/куриная грудка /запеченные	90			
Каша гречневая вязкая	150	180	Овощи тушеные с мясом	50/150	50/200	Пюре картофельное с маслом сливочным/Пюре картофельное (ст.кл)	150/5	180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	180/3				Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3			
Чай с мармеладом (75С)	185/15	185/15	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром	190/10	190/10	Напиток из свежих фруктов 75С (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	180/10/10	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10			
			Батончик злаковый	24	нет														
Хлеб пшеничный	нет	30	Хлеб пшеничный	нет	30	Хлеб пшеничный	35	20	Хлеб пшеничный	20	35	Хлеб пшеничный	25	20	Хлеб пшеничный	35			
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб ржаной	25	30	Хлеб ржаной	нет	35	Хлеб ржаной	20	25	Хлеб ржаной	20			
Итого:	580	550	Итого:	524	550	Итого:	565	640	Итого:	573	553	Итого:	505	595	Итого:	598			
	16,150	18,710		19,780	21,740		20,200	18,140		15,040	18,710		20,150	23,560	Белки,г	20,200			
	15,890	17,850		20,700	23,850		20,700	19,310		15,170	18,620		20,610	24,130	Жиры,г	19,790			
	67,030	80,050		86,300	92,850		81,110	73,510		69,520	78,220		80,990	91,990	Углеводы,г	79,590			
	446,570	518,970		575,800	654,170		595,680	559,320		458,690	546,180		595,530	711,780	ЭЦккал	602,000			

Доп.питание		Доп.питание		Доп.питание		Доп.питание		Доп.питание	
БОРЩ из свежей капусты с мясными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/22	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками,со сметаной	250/22/10	Суп картофельный с фасолью с мясными фрикадельками	250/22	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	250/15
Компот из сухофруктов	200	Напиток из изюма	200	Кисель	200	Чай с сахаром	190/10	Напиток из шиповника	200
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30

ИТОГО	512	ИТОГО	502	ИТОГО	512	ИТОГО	502	ИТОГО	495		
-------	-----	-------	-----	-------	-----	-------	-----	-------	-----	--	--