

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

АЛЬМЕТЬЕВСК

М.л.кл 64.19 руб/ / Ст.кл 64.19 руб.

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

1-ая неделя			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день				
1 день		Выход,г		Наименование блюд		Выход,г		Наименование блюд		Выход,г		Наименование блюд		Выход,г		Наименование блюд			
		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				
				Фрукты и ягоды свежие (апельсин)		100	нет												
				Сыр порционно		10	10	Салат из свеклы с яблоками		60	100	Капуста тушеная (доп.гарнир)		75	100	Сыр порционно			
Соусы отварные (дет.питание) Халаяль		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	Котлеты из мяса кур			
Макаронные изделия (рожки)отварные 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	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным			
Компот из сухофруктов (75С)		200	200	Чай с сахаром,с лимоном		185/10/5	185/10/5	Чай с мармеладом		185/13,5	185/13,5	Компот из свежих яблок (75С)(сахара 10г)		200	200	Чай с сахаром,с лимоном			
Печенье		40	нет																
Хлеб пшеничный		нет	30	Хлеб пшеничный		20	20	Хлеб пшеничный		20		Хлеб пшеничный		20	30	Хлеб пшеничный			
Хлеб ржаной		20	35	Хлеб ржаной		нет	40	Хлеб ржаной		20	40	Хлеб ржаной		20	25	Хлеб ржаной			
Итого:		505	550	Итого:		585	553	Итого:		563,5	628,5	Итого:		570	638	Итого:			
Белки,г		18,310	23,360	Белки,г		20,190	22,920	Белки,г		19,330	21,470	Белки,г		16,170	18,180	Белки,г			
Жиры,г		19,120	21,890	Жиры,г		20,670	21,960	Жиры,г		18,790	24,130	Жиры,г		16,590	17,520	Жиры,г			
Углеводы,г		87,280	98,020	Углеводы,г		79,620	96,480	Углеводы,г		83,040	95,650	Углеводы,г		65,900	78,830	Углеводы,г			
ЭЦ,ккал		613,170	675,000	ЭЦ,ккал		594,330	700,090	ЭЦ,ккал		596,380	684,180	ЭЦ,ккал		478,340	545,240	ЭЦ,ккал			
Доп.питание			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									
		7-11 лет	12 лет и ст			7-11 лет	12 лет и ст			7-11 лет	12 лет и ст								
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)		100	нет	Бутерброд с сыром 45/15/Салат из зеленого горошка ст.кл		60	100	Салат из отварной свеклы		60	100								
Плоды и ягоды свежие (яблоки)		100	нет	Бутерброд с сыром 45/15/Салат из зеленого горошка ст.кл		60	100	Плоды и ягоды свежие (мандарины/апельсин)		100	нет								
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								
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		150/3	180/5	Овощи тушеные с мясом		50/150	50/200	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150/3	180/3								
Чай с мармеладом		185/13,5	185/13,5	Чай "Витаминный" с ягодами		185/10/5	185/10/5	Напиток из свежих фруктов 75С (сахара 10г)		200	200								
Хлеб пшеничный		нет	40	Батончик злаковый		24	нет	Хлеб пшеничный		20	35								
Хлеб ржаной		20	40	Хлеб пшеничный		нет	30	Хлеб ржаной		нет	35								
Итого:		571,5	563,5	Итого:		514	620	Итого:		565	640								
Белки,г		15,510	21,460	Белки,г		20,200	21,470	Белки,г		15,040	18,710								
Жиры,г		16,230	18,490	Жиры,г		18,800	23,850	Жиры,г		20,700	19,310								
Углеводы,г		69,120	92,480	Углеводы,г		86,300	92,850	Углеводы,г		81,110	73,510								
ЭЦ,ккал		470,260	648,400	ЭЦ,ккал		575,800	654,170	ЭЦ,ккал		595,680	559,320								
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	
Итого:		200		Итого:		200		Итого:		200		Итого:		190/10		Итого:		200	
Белки,г		15,510		Белки,г		20,200		Белки,г		15,040		Белки,г		20,210		Белки,г		20,170	
Жиры,г		16,230		Жиры,г		18,800		Жиры,г		20,700		Жиры,г		20,730		Жиры,г		20,700	
Углеводы,г		69,120		Углеводы,г		86,300		Углеводы,г		81,110		Углеводы,г		69,520		Углеводы,г		79,660	
ЭЦ,ккал		470,260		ЭЦ,ккал		575,800		ЭЦ,ккал		595,680		ЭЦ,ккал		458,690		ЭЦ,ккал		605,700	

Хлеб ржаной	30										
ИТОГО	512	ИТОГО	502	ИТОГО	512	ИТОГО	502	ИТОГО	495		