

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная группа: 7-11 лет (завтраки)

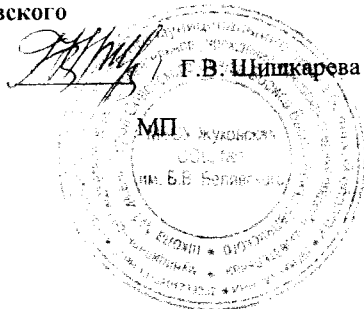
№ рецеп- туры Сб.Р. Шк. Пит.2007	Наименование блюд	Масса блюда, грамм	Пищевая ценность,грамм			Энергетическа я ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Первая неделя Первый день					
	Понедельник					
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/10	8,6	7,3	47,1	288
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Булочка с яблочной начинкой	50	2,7	2,4	27	140
-	Йогурт	95	5	3,2	8,5	110
-	Фрукт свежий	100	0,4	0	10,4	43
	Итого:		16,7	12,9	108	641
	Второй день вторник					
294	Биточки рубленые из курицы	90	12,9	12,8	12,5	217
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	6,2	40,6	250
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
-	Фрукт свежий	100	0,4	0	10,4	43
	Итого:		23,2	19,4	91,1	633
	Третий день среда					
ТТК	Гуляш из куриного филе	100/50	31	12	8,6	266
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,8	28,5	179
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
	Итого:		38,9	17,2	65,7	573
	Четвёртый день четверг					
291	Плов из птицы	90/150	14,6	16,9	23,9	306
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
-	Коржик молочный	40	2,5	4,6	26,8	154
	Итого:		19,7	21,9	79,3	588
	Пятый день пятница					
210	Омлет натуральный	150	14	17,4	14,8	272
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152
-	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	42
15	Сыр твердый (порциями)	15	4,0	4,1	0	53
-	Йогурт	95	5	3,2	8,5	110
	Итого:		28,2	27,6	60	629
	Вторая неделя					
	Шестой день понедельник					
392	Пельмени отварные с маслом	150/5	17,0	16,1	25,1	313
382	Какао с молоком сгущённым	200	3,8	3,2	26,7	151
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
15	Сыр твердый (порциями)	15	4,0	4,1	0	53
-	Фрукт свежий	100	0,4	0	10,4	43
	Итого:		27,6	23,8	74,8	623
	Седьмой день вторник					
294	Котлета рубленая из курицы	90	12,9	12,8	12,5	217
304	Рис отварной	150	3,8	6,1	41,4	236
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
15	Сыр твердый (порциями)	15	4,0	4,1	0	53
	Итого:		23,3	23,4	82,5	634
	Восьмой день среда					
223	Запеканка из творога	150	26,7	10,4	31,6	362
382	Какао с молоком сгущённым	200	3,8	3,2	26,7	151
-	Фрукт свежий	100	0,4	0	10,4	43
	Итого:		30,9	13,6	68,7	556
	Девятый день четверг					
243	Колбасное изделие отварное	90	7,5	15	0,8	168
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	6,2	40,6	250
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
-	Фрукт свежий	100	0,4	0	10,4	43
	Итого:		17,8	21,6	79,4	584

	Десятый день пятница					
ТТК	Гуляш из куриного филе	100/50	31	12	8,6	266
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,8	28,5	179
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
	Итого:		40	17,5	71,5	609

ЗАКАЗЧИК

МБОУ Жуковская СОШ №1
им. Б.В. Белявского

Директор



Г.В. Щипкарева

ИСПОЛНИТЕЛЬ

ООО «Кооператор»

Директор



МП

Н.Ф. Воронина
МП