

4-х недельное перспективное меню (зима-весна)

1 неделя

Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)						
Колбаса говяжья (духовая) с соусом	80/30	141	90/30	158	100/30	174
Гарнир: макароны отварные	100	112	120	135	130	146
Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Мед	10	33	10	33	10	33
2-й день (вторник)						
Рассольник с мясом курицы	200/20	107.8	230/20	124	250/20	135
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот из сухофруктов	200	55.6	200	55.6	200	55.6
Кондитерское изделие	60	149	60	149	60	149
3-й день (среда)						
Плов из мяса говядины	170	425	200	500	230	575
Чай сладкий с лимоном	200	28	200	28	200	28
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Хлеб пшеничный, ржаной	20	49	35	85	40	97
4-й день (четверг)						
Рыба духовая (минтай) с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: картофельное пюре	100	81.7	130	107	150	123
Салат осенний (морковь, сыр) на растительном масле	60	60.4	70	71	80	81
Кисель плодово-ягодный	200	93	200	93	200	93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
5-й день (пятница)						
Суп лапша с мясом курицы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Сүзбеше	60	72	60	72	60	72
Чай черный сладкий	200	13.5	200	13.5	200	13.5

2 неделя

Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		Выход	Ккал
	Выход	Ккал	Выход	Ккал		
1-й день (понедельник)						
Вареники с картошкой со сливочным маслом	150/5	345	200/5	405.2	200/5	466
Бутерброд с сыром	20/5/3	87	37771	103	35/5/3	134
Чай черный сладкий	200	13.5	200	13.5	200	13.5
2-й день (вторник)						
Гуляш из мяса курицы	80/30	67	90/30	75	100/30	83.1
Гарнир: макароны	100	112	120	135	130	146
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Какао с молоком и сахаром	200	213	200	213	200	213
3-ий день (среда)						
Суп "Харчо" из мяса курицы	200/20	110	230/20	125	250/20	135
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Фрукт	60	72	60	72	60	72
Сок (фруктовый)	200	92	200	92	200	92
4-ый день (четверг)						
Биточки рыбные с соусом	70/30	96.6	80/30	106.26	100/30	107
Гарнир рис припущенный	100	163.6	130	197	150	213
Салат свекольный на растительном масле (свекла, чеснок)	60	57	70	67	80	76
Чай сладкий с лимоном	200	28	200	28	200	28
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
5-ый день (пятница)						
Жаркое из мяса говядины	200	235	230	271	250	256
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Йогурт	100	212	100	212	100	212

3 неделя						
	7-10 лет		11-14 лет			
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)						
Пельмени из мяса говядины с бульоном	200	584	230	672	250	730
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
Мед	10	33	10	33	10	33
2-й день (вторник)						
Котлета говяжья духовая с соусом	70/30	181.1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: картофельное перю	100	81.7	120	107	130	123
Салат из свежих овощей на растительном масле (капуста, морковь)	60	31	70	36	80	41
Компот из сухофруктов	200	55.6	200	55.6	200	55.6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
3-ий день (среда)						
Борщ из мяса курицы (капуста, свекла, картофель, лук, морковь)	200	114.8	230	132	250	144
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Кондитерское изделие	60	161	60	161	60	161
Чай черный сладкий	200	13.5	200	13.5	200	13.5
4-ый день (четверг)						
Плов из мяса курицы	170	295	200	346	230	398
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Кисель	200	93	200	93	200	93
Фрукт	100	52	100	52	100	52
5-ый день (пятница)						
Суп лапша из мяса говядины	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Сүзбеше	60	72	60	72	60	72
Чай черный сладкий	200	161	200	161	200	161
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97

4 неделя						
	7-10 лет		11-14 лет			
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)						
Сосиска говяжья духовая с соусом	80/30	172	90/30	180	100/30	203
Гарнир: макароны	100	112	130	135	150	146
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
2-й день (вторник)						
Щи с мясом говядины (капуста, картофель, лук, морковь)	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Бутерброд с маслом и сыром	60	149	60	149	60	149
Чай черный сладкий	200	13.5	200	13.5	200	13.5
3-й день (среда)						
Жаркое из мяса курицы	200	178.8	230	206	250	224
Салат морковный с чесноком на растительном масле	60	91	70	106	80	121
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай с лимоном	200	19	200	19	200	19
Мед	10	33	10	33	10	33
4-ый день (четверг)						
Тефтели говяжьи с соусом	70/30		80/30		90/30	
Гарнир: картофельное пюре	100	81.7	120	107	130	123
Кисель плодово-ягодный	200	93	200	93	200	93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
5-ый день (пятница)						
Курица тушенная с соусом	70/30	285	80/30	314	90/30	342
Гарнир: гречка	100	92	130	120	150	138
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот из сухофруктов	200	55.6	200	55.6	200	55.6

Продукты	Недельная раскладка продуктов по меню блюд	В среднем			
I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	Средний за 4 недели	
Хлеб ржано - пшеничный	40	40	40	40	40
Хлеб пшеничный	3.2	4	5.2	3	3.9
Мука пшеничная обогащенная	6	6.2	6.8	6.8	6.5
Сухари	2	1.5	2.2	1.7	1.9
Макароны, бобовые, крупы	46.3	43	41	45	43.8
Картофель	27.7	85	74	54.2	60.2
Овощи и другая зелень	213	106	183	180	171
Фрукты свежие	113	104	113	108	110
Сок фруктовый	33.3	33.3	33.3	33.3	33.3
Сухофрукты (шиповник сухой, курага, изюм)	1.5	3.3	1.3	-	1.5
Сахар	9.7	8	9	9.7	9.1
Мед	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3
Масло растительное	23	14	20.2	20.5	19.4
Яйцо	1.2	2.3	1.2	1.2	1.5
Молоко, кисломолочные продукты	106	110	110	106	108
Сметана, Творог (сузбеше, творожная паста)	50	52.7	50	50	50.7
Масло сливочное	3	10.3	7.3	4.3	6.2

Мясо (говядина)	146	109	146	176	144
Мясо птицы	35	35	35	-	26
Рыба	22	32	23	24	25
Крахмал картофельный	1.7	-	1.7	-	0.9
Кислота лимонная	0.05	0.03	0.05	0.03	0.04
Кисель концентрат	-	4	-	4	2
Витамин С (порошок)	-	0.01	-	0.01	0.005
Соль	0.6	0.2	0.2	0.6	0.4