

г. ШАРЬЯ
КОСТРОМСКАЯ ОБЛАСТЬ.

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	№	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
	1	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	№ 23 2011 г.
	2	Шницель рубленый	90	14,4	48,07	7,82	406,8	№ 267 2011 г.
	3	Каша гречневая	150	8,29	8,95	42,36	262,5	№ 171 2011 г.
	4	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	№ 377 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ИП
	6	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ИП
ЗАВТРАК	7	Сок яблочный	200	1	0	20,20	84,8	ИП
		Итого завтрак:		28,09	60,84	110,29	974,22	
	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ОБЕД	1	Сыр (порционно)	30	7,68	7,83	0	101	№ 15 2011 г.
	2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,14	3,15	12,76	96,3	№ 96 2011 г.
	3	Гуляш из свинины	60/50	11,7	31	3,17	339,9	№ 260 2011 г.
	4	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	23,98	172,85	№ 128 2011 г.
	5	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	№ 348 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ИП
	7	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ИП
		Итого обед:		30,36	51,7	102,65	999,5	
		Итого за день:		58,45	112,54	212,94	1973,72	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Булочка домашняя	50	3,47	1,21	23,96	120,7	№ 405 2011 г.
		Огурцы свежие(порционно)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	№ 71 2011 г.
	2	Зразы рубленые	90	7,84	20,13	8,2	246,71	№ 274 2011 г.
	3	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,26	12,58	28,65	216	№ 142 2011 г
	4	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	№ 4 РЦ 10.86.10.
	5	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ИП
Итого завтрак:				6,87	12,92	74,62	422,5	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
	1	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,66	3,66	2,74	46,62	№ 24 2011 г.
	2	Борщ из св. капусты с картоф. и сметаной	200/5	1,97	4,78	11,92	93,5	№ 82 2011г.
	3	Печень по-строгановски	45/45	11,93	10,1	3,16	166,5	№ 255 2011 г.
	4	Рис отварной	150	3,54	7,29	41,83	226,87	№ 171 2011 г.
	5	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	№ 388 2011г.
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ИП
Итого обед:				23,91	26,6	109,74	773,54	
Итого за день:				30,78	39,52	184,36	1196,04	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецел.
ЗАВТРАК		1	Свекла с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,6	№ 52 2011 г.
		3	Тефтели рыбные	90	13,33	9,16	13,15	188,94	№ 234 2011 г.
		4	Рис отварной	150	3,54	7,29	41,83	226,87	№ 171 2011 г.
		5	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	№ 379 2011 г.
		6	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ПР
		7	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ПР
		8	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№338 2011г.
		Итого завтрак:				24,88	23,46	107,64	730,51
ОБЕД		№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецел.
		1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,23	5,73	67,62	№ 40 2011 г.
		2	Суп картофельный с вермишелью	200	2,45	2,32	15,55	89,7	№ 112 2011 г.
		3	Рагу из свинины	25/125	10,01	20,76	20,74	324	№ 263 2011 г
		4	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	6	5	30	147,2	ПР
		5	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№338 2011г.
		6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
7	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ПР		
Итого обед:				25,91	33,21	114,71	842,77		
Итого за день:				50,79	56,67	222,35	1573,28		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат из свежей капусты (до 1 марта)	60	0,78	1,94	3,87	36,24	№ 45 2011 г.
	2	Огурец свежий (после 1 марта)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	№ 71 2011 г.
	3	Фрикадельки из кур	90	11,44	11,91	8,17	185,4	№ 297 2011 г.
	4	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	23,98	172,85	№ 128 2011 г.
	5	Кисломолочный продукт "Снежок"	150	4,5	3,75	22,5	110,4	ИП
	6	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ИП
	7	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ИП
Итого завтрак:				23,84	27,15	81,63	623,59	
ОБЕД	№	Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
	1	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	№ 67 2011 г.
	2	Щи из св. капусты с картоф. и сметаной	200/5	1,94	4,81	9,5	82,3	№ 88 2011 г.
	3	Рыба, тушенная в томате с овощами	45/45	10,2	2,61	3,42	92,7	№ 229 2011 г.
	4	Каша гречневая	150	8,29	8,95	42,36	262,5	№ 171 2011 г.
	5	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	№ 4 ГЦ 10.86.10.500
	6	Фрукт (мандарин)	100	0,9	0,2	23,1	103	№ 338 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ИП
	7	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ИП
Итого обед:				27,58	23,09	139,64	877,81	
Итого за день:				51,42	50,24	221,27	1501,4	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
	1	Сыр (порционно)	20	5,12	5,22	0	67,33	№ 15 2011 г.
ЗАВТРАК	2	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,18	33,48	260	№ 175 2011 г.
	3	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	№ 382 2011 г.
	4	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ПР
	5	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ПР
	6	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	№ 338 2011 г.
	Итого завтрак:			20,38	20,78	94,02	653,43	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
	1	Салат "Летний"	60	1,51	4,35	3,92	60,9	№ 34 2011 г.
	2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/5	1,71	4,78	8,05	71,5	№ 98 2011 г.
	3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,79	8,56	14,54	198	№ 297 2011 г.
	4	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	№ 321 2011 г.
	5	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,88	114,6	№ 342 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	7	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ПР
Итого обед:				26,67	23,2	102,42	724,9	
Итого за день:				47,05	43,98	196,44	1378,33	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат из свежей капусты (до 1 марта)	60	0,78	1,94	3,87	36,24	№ 45 2011 г.
	2	Помидор натуральный (порционно) (после 1 марта)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№ 71 2011 г.
	3	Макароны отварные	150	5,45	5,78	40,45	195,71	№ 203 2011 г.
	4	Печень по-строгановски	45/45	11,93	10,1	3,16	166,5	№ 255 2011 г.
	5	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	№ 377 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ИП
	7	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ИП
	8	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338 2011 г.
		Итого завтрак:		22,56	18,3	86,93	585,15	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
	1	Свекла с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,6	№ 52 2011 г.
	2	Суп картофельный с рыбой	200/25	6,07	3,89	19,36	127,63	№125 2003г.
	3	Жаркое по-домашнему	25/125	10,54	20,28	20,21	328,2	№ 259 2011 г.
	4	Напиток "Витюшка"	200	0	0	19	80	№ 5 РЦ 10.86.10.590- 003-17840891- 2016
	5	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ИП
	6	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ИП
			Итого обед:		22,86	28,27	96,41	758,68
		Итого за день:		45,42	46,57	183,34	1343,83	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)	60	0,75	0,07	13,36	57,18	№ 66 2011 г.
	2	Кукуруза консер. отвар.	60	1,72	1,46	3,28	33,28	№ 133 2011 г.
	3	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	28,44	20,16	46,76	489	№ 223 2011 г.
	4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	№ 376 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ИП
	6	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ИП
Итого завтрак:				34,59	22,05	100,37	750,96	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
	1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,61	1,4	39,96	№ 20 2011 г.
	2	Суп картофельный с горохом	200/5	4,92	5,06	16,4	129,1	№ 102 2011 г.
	3	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	23,98	172,85	№ 128 2011 г.
	4	Гуляш из свинины	45/45	9,54	20,37	2,6	278,1	№ 260 2011 г.
	5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	№ 389 2011 г.
	6	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338 2011 г.
	7	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ИП
Итого обед:				3,36	0,29	23,05	119,25	ИП
				24,41	39,49	119,67	970,66	
Итого за день:				59	61,54	220,04	1721,62	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8		№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
ЗАВТРАК	1	1	Салат "Летний"	60	1,51	4,35	3,92	60,9	№ 34 2011 г.
	2	2	Омлет натуральный	160	16,09	20,51	2,92	270	№ 210 2011 г.
	3	3	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	№ 382 2011 г.
	4	4	Фрукт (мандарин)	100	0,9	0,2	23,1	103	№ 338 2011 г.
	5	5	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ПР
	6	6	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ПР
Итого завтрак:					26,18	28,94	69,48	664	
		№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
	1	1	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	№ 67 2011 г.
	2	2	Суп картофельный с вермишелью	200	2,45	2,32	15,55	89,7	№ 112 2011 г.
	3	3	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,58	28,65	216	№ 142 2011 г.
	4	4	Фрикаделька из кури	90	11,44	11,91	7,18	185,4	№ 297 2011 г.
	5	5	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	ПР
	6	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	7	7	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ПР
Итого обед:					24,4	33,33	108,84	818,21	
Итого за день:					50,58	62,27	178,32	1482,21	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,52	№ 39 2011 г.
	2	Котлеты из рыбы	90	10,22	6,87	13,23	108	№ 226 2011 г.
	3	Рагу из овощей	150	2,34	14,3	18,44	191	№ 143 2011 г.
	5	Кисломолочный продукт "Снежок"	150	4,5	3,75	22,5	110,4	ПР
	5	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ПР
	6	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ПР
Итого завтрак:				22,48	29,07	90,37	619,42	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
	1	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	№ 23 2011 г.
	2	Плов	150	12,62	20,17	25,89	408	№ 265 2011 г.
	3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,46	4,73	21,7	150	№ 120 2011 г.
	4	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,88	114,6	№ 342 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	6	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ПР
Итого обед:				24,31	29,22	112,1	886,47	
Итого за день:				46,79	58,29	202,47	1505,89	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат из свежей капусты (до 1 марта)	60	0,78	1,94	3,87	36,24	№ 45 2011 г.
	2	Свекла с растительным маслом (после 1 марта)	60	0,84	3,6	4,95	55,6	№ 52 2011 г.
	3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,79	8,56	15,54	198	№ 294 2011 г.
	4	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	23,98	172,85	№ 128 2011 г.
	5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	№ 389 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ПР
	7	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ПР
Итого завтрак:				23,71	23,99	102,91	710,59	
	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№рецеп.
ОБЕД	1	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,4	39,96	№ 20 2011 г.
	2	Борщ из св. капусты с картоф. и сметаной	200/5	1,97	4,78	10,92	93,5	№82 2011г.
	3	Рыба припущенная	90	13,63	6,61	3,84	133,2	№230 2011г.
	4	Макароны отварные	150	5,45	5,78	40,45	195,71	№ 203 2011 г.
	5	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	6	5	30	147,2	ПР
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	7	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ПР
Итого обед:				32,91	25,99	119,5	776,82	
Итого за день:				56,62	49,98	222,41	1487,41	

[illegible]