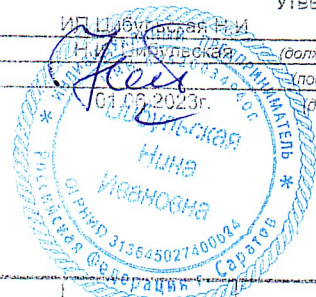


Директор МОУ "СОШ № 57"
Волохова Татьяна Викторовна

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ



Меню приготовления блюд

Возрастная категория: 12-18 лет Летняя площадка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	3,95	41,77	275,77	268
	Булочка школьная	100	7,63	3,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Свекольник	250	2,25	6,60	16,92	108,85	131
	Ризотто со свининой и овощами	280	13,80	23,73	78,79	510,22	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,82	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	14,00	65	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	24,10	235,4	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	42,8	54,33	261,08	1653,21	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	25,15	15,70	48,80	434,35	117
	Булочка домашняя	100	8,40	7,97	33,06	319	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	5,36	18,63	111,25	147
	Курица в соусе томатном	100	13,37	12,94	13,44	219,33	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	7,70	50,42	262,22	243
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	26,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	7,00	21,60	153	515,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	9,89	10,73	20,07	217,04	454,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	80,57	68,17	269,1	1965,69	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,66	250
	Глишока новомосковская	100	7,63	4,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,82	6,93	21,60	160,28	144,1
	Котлеты рыбные с соусом	100/20	11,51	11,44	15,44	171,91	345,1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	9,50	54,78	349,44	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,48	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,82	40,44	508
	Ватрушки с повидлом	100	7,30	7,09	20,12	208,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	53,95	49,23	256,76	1725,74	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	19,25	35,00	364,97	268
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,60	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	7,78	9,25	95,56	142,3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100/20	12,43	14,72	15,44	171,91	412,1
	Рис отварной	180	4,64	8,04	48,10	301,63	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,82	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Компот из кураги	200	1,92	0,12	26,86	112,36	512,1
	Косичка с сахаром	100	8,25	8,06	26,20	300,49	555,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	44,08	40,50	240,1	1534,82	
День 5							

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,90	9,98	46,17	368,33	267
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,73	16,45	93,19	673,16	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	9,20	17,42	194,36	134.1
	Рагу из птицы	280	14,07	13,07	25,42	260,65	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	ПЦ 10,86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	21,5	27,93	86,82	652,9	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,93	28,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	8,06	22,47	239,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	44,83	50,78	219,53	1671,2	
День 6 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Плюшка новомосковская	100	7,83	4,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,08	13,67	88,98	580,84	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	8,68	12,97	112,6	128.1
	Оладьи из печени по-кунцевски	100/20	11,14	14,13	19,56	222,72	399
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	9,50	54,73	338,44	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	24,46	32,97	122,01	847,90	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	14,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	8,06	22,47	239,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	45,81	54,7	247,46	1763,41	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	27,10	18,62	32,05	278,26	302
	Булочка домашняя	100	8,40	7,97	38,09	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	35,76	26,59	77,38	607,90	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	8,10	9,85	241,48	156
	Плов из отварной птицы	280	15,37	33,52	64,44	563,81	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,97	42,42	110,63	976,31	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Пирог морковный	100	8,65	11,29	31,80	190,48	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,76	11,29	42,42	230,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	69,49	80,3	230,3	1329,3	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Булочка ванильная	100	8,74	7,65	37,43	318,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,72	16,45	95,2	669,08	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	8,18	21,00	232,79	144.1
	Биточки рыбные с соусом	100/20	13,17	13,04	15,47	212,13	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	9,50	46,62	270,57	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,96	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	35,43	31,50	134,33	950,79	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	19,76	9,73	29,30	225,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	19,84	9,73	39,92	265,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	73,99	57,68	269,45	1890,44	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	10,25	36,00	364,87	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	9,61	10,65	53,04	442,71	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	7,78	9,25	96,98	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	100/20	25,84	22,53	11,63	250,68	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	7,70	50,42	362,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	42,20	38,67	107,00	852,92	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	28,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543.3

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	8,06	29,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	58,09	66,39	189,49	1661,84	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	10,37	19,55	63,35	300,81	296
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,7	26,02	110,37	605,64	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	9,20	17,42	194,55	134,1
	Курица в соусе томатном	100	13,37	12,94	13,44	219,99	103
	Рагу из овощей	180	2,97	14,08	43,48	261,85	195,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,82	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,8	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,05	37,02	110,38	846,75	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	5,62	6,40	32,74	261,80	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,82	6,6	45,54	361,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	48,61	69,64	265,45	1812,95	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16500	562,34	691,79	2449,74	17419,04	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1650	56,234	69,179	244,974	1741,904	

завтрак	550	19,17	19,11	85,20	601,87
обед	800	27,77	31,21	116,66	828,16
полдник	300	9,30	9,86	43,12	311,88