Приложение № 3 к муниципальному

контракту от 17.03.2023г. № А-223/14/23

Меню

**Меню приготавливаемых блюд**

**Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточек "Уральский" мясо-капустный (из говядины) | | 90 | 18,32 | 13 | 2,09 | 196,1 | 1 027 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | | 170 | 6,48 | 7 | 33,41 | 231,5 | 998 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 0,06 |  | 15,16 | 59,9 | 686 |
|  | Фрукт (банан) | | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 990 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Завтрак** | | | 710 | 29,66 | 22 | 72,18 | 620,8 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат Здоровье | | 60 | 1,22 | 10 | 7,62 | 128,83 | 992 |
|  | Суп кудрявый с пшеном и яйцом | | 200 | 3,14 | 3 | 15,78 | 106,8 | 1 152 |
|  | Плов с мясом птицы | | 200 | 18,61 | 22 | 38,69 | 379,8 | 1 075 |
|  | Напиток из шиповника | | 200 | 0,2 | 0,1 | 14,6 | 55,7 | 705 |
|  | Булочка дорожная | | 40 | 3,1 | 4,5 | 22,1 | 140,1 | 770 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Обед** | | | 725 | 28,4 | 40,6 | 109,42 | 876,03 |  |
| **Итого за день** | | | 1435 | 58,06 | 62,6 | 181,6 | 1496,83 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022** | | | **Неделя:** | **1** |  | **День:** | **вторник** |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточек из курицы | | 90 | 15,06 | 17 | 13,9 | 238,3 | 255 |
|  | Соус сметанный с томатом | | 20 | 0,34 | 2 | 1,4 | 18,1 | 600,01 |
|  | Картофель тушеный | | 150 | 3,17 | 10 | 28,29 | 213,5 | 997 |
|  | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 14,97 | 59,9 | 828 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Завтрак** | | | 510 | 23,37 | 31 | 80,08 | 663,1 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы свежие порционно | | 60 | 0,48 |  | 1,56 | 8,4 | 836 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | | 200 | 1,65 | 5 | 8,08 | 84,3 | 124 |
|  | Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | | 100 | 14,2 | 15,1 | 7,2 | 222,1 | 471,01 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | | 170 | 6,48 | 7 | 33,41 | 231,5 | 998 |
|  | Компот из ягод | | 200 |  |  | 19,96 | 79,8 | 917,02 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Обед** | | | 780 | 27,61 | 29,1 | 91,73 | 759,4 |  |
| **Итого за день** | | | 1290 | 50,98 | 60,1 | 171,81 | 1422,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022** | | | **Неделя:** | **1** |  | **День:** | **среда** |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка (сырники) из творога с морковью | | 150 | 19,9 | 17,1 | 18 | 305,9 | 769 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 3,6 | 3,3 | 15 | 100,3 | 919 |
|  | Фрукт (яблоко) | | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,05 | 976.03 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Завтрак** | | | 550 | 28,9 | 23 | 71,92 | 612,55 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным | | 60 | 1,05 | 3 | 5,96 | 56,6 | 818 |
|  | Рассольник ленинградский со сметаной | | 200 | 2,11 | 5 | 15,01 | 118,9 | 1 030 |
|  | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом | | 90 | 12,16 | 15 | 2,78 | 160,4 | 1 296 |
|  | Рагу из овощей | | 150 | 3,21 | 7 | 21,22 | 157,3 | 959 |
|  | Сок яблочный | | 200 | 1 | 0,2 | 20,6 | 86,5 | 707 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Обед** | | | 750 | 24,33 | 32,2 | 87,09 | 713 |  |
| **Итого за день** | | | 1300 | 53,23 | 55,2 | 159,01 | 1325,55 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022** | | | **Неделя:** | **1** |  | **День:** | **четверг** |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с сыром | | 40 | 5 | 3 | 16,41 | 117,8 | 810 |
|  | Омлет запеченный или паровой | | 150 | 12,99 | 20 | 0,81 | 231,8 | 891 |
|  | Фрукт (банан) | | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 990 |
|  | Чай с молоком | | 200 | 1,37 | 2 | 10,64 | 62 | 854 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Завтрак** | | | 640 | 27,16 | 28 | 91,38 | 736,9 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидоры порционно | | 60 | 0,65 |  | 2,26 | 14,3 | 835 |
|  | Суп-крем из разных овощей\* | | 200 | 5,06 | 9 | 14,5 | 156,3 | 960 |
|  | Котлета рыбная | | 90 | 13,81 | 9 | 10,63 | 178,1 | 1 028 |
|  | Картофель отварной | | 150 | 3,02 | 5 | 24,29 | 180 | 518 |
|  | Компот из свежих плодов | | 200 | 0,16 |  | 23,88 | 99,1 | 390 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Обед** | | | 750 | 27,5 | 25 | 97,08 | 761,1 |  |
| **Итого за день** | | | 1390 | 54,66 | 53 | 188,46 | 1498 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022** | | | **Неделя:** | **1** |  | **День:** | **пятница** |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | | 150 | 9,4 | 9,7 | 9,6 | 161,5 | 967 |
|  | Соус красный основной | | 50 | 0,5 | 1,67 | 3,75 | 25,83 | 901 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,46 |  | 22,5 | 96,2 | 928 |
|  | Манник | | 80 | 4,69 | 4 | 47,7 | 243 | 1 182 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Завтрак** | | | 530 | 19,85 | 17,37 | 105,07 | 659,83 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов | | 60 | 0,56 | 4 | 1,33 | 43 | 1 249 |
|  | Суп-пюре из гороха | | 200 | 5,59 | 2 | 15,84 | 104,9 | 1 049 |
|  | Гренки из пшеничного хлеба | | 15 | 1,9 |  | 11,59 | 56,4 | 943 |
|  | Гуляш из мяса говядины | | 100 | 14,9 | 15,7 | 5,4 | 221,2 | 437 |
|  | Пюре картофельное | | 150 | 4,08 | 6 | 24,96 | 187,4 | 995 |
|  | Чай ягодный | | 200 |  |  | 14,97 | 59,9 | 971 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Обед** | | | 750 | 29,16 | 28,7 | 84,72 | 737,6 |  |
| **Итого за день** | | | 1280 | 49,01 | 46,07 | 189,79 | 1397,43 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 6)** |
| **Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022** | | | **Неделя:** | 1 |  | **День:** | суббота |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | | 250 | 3,93 | 5 | 48,62 | 259,1 | 235 |
|  | Бутерброд с сыром | | 40 | 5 | 3 | 16,41 | 117,8 | 810 |
|  | Фрукт (банан) | | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 990 |
|  | Кисель из ягод | | 200 | 0,1 |  | 17,2 | 68,4 | 916 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Завтрак** | | | 740 | 16,83 | 11 | 145,75 | 770,6 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом | | 80 | 0,9 | 4,8 | 7,9 | 75,7 | 1 024,01 |
|  | Уха с крупой перловой | | 200 | 7,9 | 3,9 | 13,1 | 117,7 | 181 |
|  | Бефстроганов (из говядины) | | 90 | 11,36 | 20 | 4,91 | 253,8 | 1 050 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | | 170 | 6,48 | 7 | 33,41 | 231,5 | 998 |
|  | Булочка дорожная | | 40 | 3,1 | 4,5 | 22,1 | 140,1 | 770 |
|  | Напиток Ягодка | | 200 | 0,17 |  | 14,58 | 60,5 | 930 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
| **Итого за Обед** | | | 805 | 32,58 | 41,2 | 106,89 | 947,8 |  |
| **Итого за день** | | | 1545 | 49,41 | 52,2 | 252,64 | 1718,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **(лист 7)** |
| **Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022** | | | **Неделя:** | 2 |  | **День:** | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом и повидлом | | 40 | 1,76 | 3 | 21,19 | 117,2 | 815 |
|  | Пудинг творожно-манный | | 150 | 19,57 | 13 | 21,8 | 283,8 | 1 073 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 3,6 | 3,3 | 15 | 100,3 | 919 |
|  | Фрукт (яблоко) | | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,05 | 976.03 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Завтрак** | | | 590 | 30,33 | 21,9 | 96,91 | 707,65 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы свежие порционно | | 60 | 0,48 |  | 1,56 | 8,4 | 836 |
|  | Суп картофельный со сметаной | | 200 | 1,4 | 3 | 11,57 | 75,8 | 84 |
|  | Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | | 100 | 14,2 | 15,1 | 7,2 | 222,1 | 471,01 |
|  | Соус красный основной | | 50 | 0,5 | 1,67 | 3,75 | 25,83 | 901 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | | 150 | 5,92 | 5 | 35,96 | 212 | 516 |
|  | Сок яблочный | | 200 | 1 | 0,2 | 20,6 | 86,5 | 707 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Обед** | | | 810 | 28,3 | 26,97 | 102,16 | 763,93 |  |
| **Итого за день** | | | 1400 | 58,63 | 48,87 | 199,07 | 1471,58 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022** | | | **Неделя:** | **2** |  | **День:** | **вторник** |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кнели куриные паровые | | 90 | 16,01 | 16 | 5,5 | 193,1 | 1 087 |
|  | Рис припущенный | | 150 | 3,71 | 5 | 38,9 | 212 | 512 |
|  | Напиток из шиповника | | 200 | 0,2 | 0,1 | 14,6 | 55,7 | 705 |
|  | Печенье детское (конд изд) | | 40 | 3 | 4 | 29,76 | 162,8 | 1 141 |
|  | Фрукт (банан) | | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 990 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Завтрак** | | | 705 | 28,05 | 27,1 | 141,39 | 880,4 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным | | 60 | 1,05 | 3 | 5,96 | 56,6 | 818 |
|  | Рассольник ленинградский со сметаной | | 200 | 1,59 | 4 | 10,55 | 83,3 | 1030 |
|  | Запеканка картофельная с мясом говядины | | 180 | 14,6 | 11,5 | 22,5 | 250 | 1 100 |
|  | Манник | | 80 | 4,69 | 4 | 47,7 | 243 | 1 182 |
|  | Напиток Ягодка | | 200 | 0,17 |  | 14,58 | 60,5 | 930 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Обед** | | | 770 | 26,9 | 24,5 | 122,81 | 826,7 |  |
| **Итого за день** | | | 1475 | 54,95 | 51,6 | 264,2 | 1707,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022** | | | **Неделя:** | **2** |  | **День:** | **среда** |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточки (котлеты) рыбные | | 100 | 17 | 5,9 | 8 | 153,2 | 1 107 |
|  | Картофель отварной | | 150 | 2,9 | 3,3 | 23,9 | 135,5 | 518 |
|  | Компот из ягод | | 200 |  |  | 19,96 | 79,8 | 917,02 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Завтрак** | | | 500 | 24,7 | 11,2 | 73,38 | 501,8 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидоры порционно | | 60 | 0,65 |  | 2,26 | 14,3 | 835 |
|  | Борщ с капустой,картофелем и сметаной | | 200 | 1,47 | 5 | 8,29 | 80,8 | 1 021 |
|  | Гуляш из мяса говядины | | 100 | 14,9 | 15,7 | 5,4 | 221,2 | 437 |
|  | Рис припущенный | | 150 | 3,71 | 5 | 38,9 | 212 | 512 |
|  | Напиток апельсиновый | | 200 | 0,2 |  | 25,73 | 95,8 | 925 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Обед** | | | 760 | 25,73 | 27,7 | 102,1 | 757,4 |  |
| **Итого за день** | | | 1260 | 50,43 | 38,9 | 175,48 | 1259,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022** | | | **Неделя:** | **2** |  | **День:** | **четверг** |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога с рисом | | 150 | 21,5 | 14,9 | 26,9 | 329,4 | 1 297 |
|  | Яблочное пюре | | 30 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | 22 | 982 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 3,77 | 4 | 15,73 | 114,5 | 919 |
|  | Фрукт (яблоко) | | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,05 | 976.03 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
| **Итого за Завтрак** | | | 580 | 30,87 | 21,6 | 87,05 | 672,25 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих огурцов с маслом растительным | | 60 | 0,46 | 4 | 1,43 | 38,6 | 12,01 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | | 200 | 3,86 | 4 | 15,35 | 112,4 | 139 |
|  | Биточек "Уральский" мясо-капустный (из говядины) | | 90 | 18,32 | 13 | 2,09 | 196,1 | 1 027 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | | 170 | 6,48 | 7 | 33,41 | 231,5 | 998 |
|  | Печенье детское (конд изд) | | 40 | 3 | 4 | 29,76 | 162,8 | 1 141 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,46 |  | 22,5 | 96,2 | 928 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Обед** | | | 810 | 37,38 | 34 | 126,06 | 970,9 |  |
| **Итого за день** | | | 1390 | 68,25 | 55,6 | 213,11 | 1643,15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022** | | | **Неделя:** | **2** |  | **День:** | **пятница** |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с сыром | | 40 | 5 | 3 | 16,41 | 117,8 | 810 |
|  | Омлет запеченный или паровой | | 150 | 12,99 | 20 | 0,81 | 231,8 | 891 |
|  | Фрукт (яблоко) | | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,05 | 976.03 |
|  | Чай ягодный | | 200 |  |  | 14,97 | 59,9 | 971 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Завтрак** | | | 590 | 23,39 | 25,6 | 71,11 | 615,85 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | | 80 | 1 | 4,8 | 17 | 108,8 | 1 163,01 |
|  | Суп-лапша на курином бульоне | | 200 | 2,35 | 5 | 11,21 | 96,5 | 1 015 |
|  | Жаркое по-домашнему | | 240 | 23,44 | 24 | 20,38 | 390,5 | 893,01 |
|  | Печенье детское (конд изд) | | 40 | 3 | 4 | 29,76 | 162,8 | 1 141 |
|  | Кисель из ягод | | 200 | 0,1 |  | 17,2 | 68,4 | 916 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Обед** | | | 810 | 34,69 | 39,8 | 117,07 | 960,3 |  |
| **Итого за день** | | | 1400 | 58,08 | 65,4 | 188,18 | 1576,15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022** | | | **Неделя:** | **2** |  | **День:** | **суббота** |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом и повидлом | | 40 | 1,76 | 3 | 21,19 | 117,2 | 815 |
|  | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | | 200 | 6,4 | 7,4 | 29,2 | 205,6 | 850 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 3,77 | 4 | 15,73 | 114,5 | 919 |
|  | Фрукт (банан) | | 200 |  |  |  |  | 990 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Завтрак** | | | 690 | 16,73 | 16,4 | 87,64 | 570,6 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидоры порционно | | 60 | 0,65 |  | 2,26 | 14,3 | 835 |
|  | Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной | | 200 | 1,52 | 4 | 7,38 | 73,7 | 1 048 |
|  | Котлета по-Хлыновски из говядины | | 90 | 8,71 | 20 | 11,83 | 337,4 | 1 283,01 |
|  | Пюре картофельное | | 80 | 1,7 | 2 | 11,8 | 70,7 | 995.02 |
|  | Капуста тушеная | | 70 | 1,6 | 1,3 | 8,1 | 47,2 | 999 |
|  | Булочка дорожная | | 40 | 3,1 | 4,5 | 22,1 | 140,1 | 770 |
|  | Напиток цитрусовый | | 200 | 0,53 |  | 3,49 | 16,4 | 969 |
|  | Хлеб пшеничный. | | 25 | 2,67 | 1 | 10,89 | 68,5 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| **Итого за Обед** | | | **790** | **22,61** | **33,8** | **88,48** | **833,1** |  |
| **Итого за день** | | | **1480** | **39,34** | **50,2** | **176,12** | **1403,7** | **0** |
| **Итого за период** | | | **16645** | **645,03** | **639,74** | **2359,47** | **17919,59** | **0** |
| **Среднее значение за период** | | | **1387,08** | **53,75** | **53,31** | **196,62** | **1493,30** | **0,00** |