

№2 им. А.И. Герцена

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

Утвердил: должность

Директор

фамилия

data

7-11 лет

[illegible]

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом	125/40	16,2	8,85	28,35	262,5	403	27,67
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0	13,5	52,2	628	1,76
			хлеб	Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	9,4	44		0,94
			фрукты	Киви	118	0	0	8,4	75		23,63
			итого		338	17,68	9,05	59,65	433,7		54
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с цыпленком сметаной	250/25/10	6,2	6,4	101	118,5	120	12,8
			2 блюдо	Плов с мясом	125/40	16,2	8,85	28,35	262,5	403	27,67
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0	13,5	52,2	628	1,76
			хлеб бел.	Батон Подмоховый	20	1	0	15	65		1,6
			хлеб черн.	Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	9,4	44		0,94
			сладкое	Батончик "Крокант"	28	0	0	11	125		9,23
			итого		268	24,88	15,45	178,25	667,2		54
1	5	Итого за день:			606	42,56	24,5	237,9	1100,9		108
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	150/5	4,6	10,9	34,4	246	149	12,77
				Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10	5,25	6,76	13,05	225,34	3	20,94
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0	13,5	52,2	628	1,76
			хлеб	Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	9,4	44		0,94
			фрукты	Яблоко свежее	150	0,3	0	8,6	40		17,59
			итого		370	11,63	17,86	78,95	607,54		54
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами и цыпленком	250/25	6,2	7,3	16,6	149	137	12,86
			2 блюдо	Плов с мясом	125/40	16,2	8,85	28,35	262,5	403	27,67
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0	13,5	52,2	628	1,76
			хлеб бел.	Батон Подмоховый	20	1	0	15	65		1,6
			хлеб черн.	Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	9,4	44		0,94
			сладкое	Конфета "Бонгайм"	20	0	0	12	110		9,17
			итого		260	24,88	16,35	94,85	682,7		54
2	1	Итого за день:			630	36,51	34,21	173,8	1290,24		108
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная/сырники со стуженным молоком	100/20	17,3	12,2	30,13	296,07	297/294	28,94
			напиток	Сок 0,2	200	0	0	23	92		22,36
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0	13,5	52,2	628	1,76

			Хлеб пеклеваный		20	1,3	0,2	9,4	44			0,94
			фрукты									
			итого		420	18,78	12,4	76,03	484,27			54
2	Обед		закуска									
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с цыпленком и сметаной	250/25/10	6,28	7,3	10,7	133	100		18,2
			2 блюдо	Запеканка творожная/сырники со сгущенным молоком	100/20	17,3	12,2	30,13	296,07	297/294		28,94
			гарнир									
			напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0	13,5	52,2	628		1,76
			хлеб бел.	Батон Подмосковный	40	1	0	15	65			3,2
			хлеб черн.	Хлеб пеклеваный	40	1,3	0,2	9,4	44			1,9
			итого		280	26,06	19,7	78,73	590,27			54
2		Итого за день:			700	44,84	32,1	154,76	1074,54			108
2	Завтрак		гор.блюдо	Котлета мясная	90	14,49	10,91	18,15	256,6	416		29,44
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	3,9	4,14	25,46	171	257		6,22
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0	13,5	52,2	628		1,76
			хлеб	Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	9,4	44			0,94
			фрукты	Мандарин	100	0,5	0	27,6	110			15,64
			итого		560	20,37	15,25	94,11	633,8			54
2	Обед		закуска									
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" на бульоне со сметаной	250/10	6,8	6,1	17,19	144,55	129		11,52
			2 блюдо	Котлета мясная	90	14,49	10,91	18,15	256,6	416		29,44
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	3,9	4,14	25,46	171	257		6,22
			напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0	13,5	52,2	628		1,76
			хлеб бел.	Батон Подмосковный	20	1	0	15	65			1,6
			хлеб черн.	Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	9,4	44			0,94
			овощи	Помидор свежий	21	0	0	7,3				2,52
			итого		501	27,67	21,35	106	733,35			54
2		Итого за день:			1061	48,04	36,6	200,11	1367,15			108
2	Завтрак		гор.блюдо	Оладьи из печени	101	27,5	14,5	4,5	254	425		30,04
			гарнир	Рис припущенный	150	3,28	5,11	22,09	151,42	466		8,78
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,18	0	13,5	52,2	628		1,76
			хлеб	Хлеб пеклеваный	20	1,3	0,2	9,4	44			0,94
			фрукты	Яблоко свежее	100	0,3	0	8,6	40			12,48

[illegible]