

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 8C2921890AC8H9DDSA18E56932CC7CCC9AA34157A
Владелец: Цапко Анжела Владимировна
Действителен: с 10.02.2024 по 10.02.2025

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПАНТЕОН»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ «Пантеон»
Приказ № 83 от 26 августа 2024 г.

Меню ежедневного горячего питания
на 20 дней

1 неделя

1 день (понедельник)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Са	Fe	B1	B2	С
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Каша молочная пшеничная жидкая	150-200	200-250	№ 32	6,2	3,6	25,8	160	144	1	0,12	0,18	1,4
2.Какао с молоком	200	200	№ 642	5,4	4,4	23,6	158	186	1	0,06	0,22	2
3.Хлеб пшеничный	40	40		3,1	1,1	20,7	104	7	0,4	0,04	0,02	0
	Итого:			14,7	9,1	70,1	422	337	2,4	0,22	0,42	3,4
Обед												
1.Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200-250	250-300	№ 6	3	2,5	9,5	85	53	0,8	0,05	0,08	10
2.Гуляш	80-100	100-120	№ 401	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,1	0,23	1,4
3.Каша гречневая рассыпчатая	150-200	180-230	№ 463	10,3	7,2	45,4	292	25	5,4	0,25	0,13	-
4.Ватрушка с творогом	100	100	№ 685	12,1	7,7	38,5	293	75	0,9	0,09	0,14	0,1
5.Хлеб ржаной	55	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
6.Чай с сахаром и лимоном	200	200	№ 627			16,3	67	5	0,4	-	-	3
7.Фрукт (яблоко)	100	100	№ 15	0,44	0,44	8,84	40	13	1,8	0,04	-	8,8
	Итого:			56,98	50,93	144,2	1301	235	15,56	0,77	0,76	23,52

2 день (вторник)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Са	Fe	B1	B2	С
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Омлет натуральный	150-200	200-250	№ 284	20	24	4	310	160	4	0,1	0,78	0,4
2..Чай с сахаром и лимоном	200	200	№ 627			16,3	67	5	0,4	-	-	3
3.Бутерброд с маслом	40/10	40/10	№ 1	3,1	8,3	20,9	170	9	0,6	0,04	0,04	0
Итого:				23,1	32,3	41,2	547	174	5	0,14	0,82	3,4
Обед												
1.Суп картофельный с мясом	200-250	250-300	№ 131	3,7	2,8	16	120	38	1	0,14	0,1	12
2.Рыба запечённая	80-120	100-120	№ 46	18,6	12,1	4,2	200	50	1	0,13	0,12	0,6
3.Рис отварной	150-200	180-230	№ 73	4,32	5,22	34,9	234	4	0,7	0,04	0,02	-
4.Соус красный основной	50	50	№ 84	0,4	1,8	3,3	32	6	0,15	0,01	0,01	0,5
5.Хлеб ржаной	55	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
6.Кисель	200	200	№ 591	-		13,8	64	2	-	0	-	0,1
7.Банан	100	100	№ 15	1,05		15,8	64	22	0,28	0	0,03	22,5
Итого:				30,01	22,21	108,5	802	162	4,69	0,56	0,46	35,92

3 день (среда)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Са	Fe	B1	B2	С
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150-200	200-250	№ 34	5,6	4	21,4	144	150	1	0,14	0,18	1,4
2.Кефир	200	200	№ 103	5,8	5	8	106	240	0,2	0,08	0,34	1,4
3.Бутерброд с сыром	40/20	40/20	№ 1	6,5	6,6	12,5	140	183	0,7	0,05	0,07	0,14
Итого:				17,9	15,6	41,9	390	573	1,9	0,27	0,59	2,94
Обед												
1.Щи из свежей капусты с картофелем	200-250	250-300	№ 120	3	2,5	9,3	73	53	0,5	0,08	0,05	21,5
2.Сосиска отварная	60	60	№ 393	6,6	14,3	0,24	157	21	1,1	0,11	0,09	0
3.Макаронны отварные	150-200	180-230	№ 469	6,5	5,0	35,5	221	13	0,9	0,07	0,02	-
4.соус красный основной	50	50	№ 528	0,4	1,8	3,3	32	6	0,2	0,01	0,01	0,5
5.Компот из с/ф с витамином С	200	200	№ 588	3,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
6.Хлеб ржаной	55	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
7.Фрукт (апельсин)	100	100	№ 15	0,9		5,5	27	27	-	-	-	40
Итого:				19,94	32,6	105,94	728	187	4,86	0,53	0,37	62,82

4 день (четверг)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Са	Fe	В1	В2	С
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Каша молочная пшеничная жидкая	150-200	200-250	№ 262	5,4	3	22,6	138	144	1,2	0,1	0,18	1,4
2.Снежок	200	200	№ 645	5,4	5	21,6	158	242	0,2	0,06	0,26	1,8
3.Хлеб пшеничный	40	40		3,1	1,1	20,7	104	7	0,4	0,04	0,02	0
Итого:				13,9	9,1	64,9	400	393	1,8	0,2	0,46	3,2
Обед												
1.Рассольник с мясом	200-250	250-300	№ 129	3	2,8	20,3	108	35	0,8	0,1	0,08	7,5
2.Котлета рыбная	80-120	100-120	№ 324	12,8	4,7	15,9	156	53	0,8	0,09	0,1	0,4
3.Картофельное пюре	150-200	180-230	№ 472	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2
4.Соус красный основной	50	50	№ 528	0,4	1,8	3,3	32	6	0,2	0,01	0,01	0,5
5.Хлеб ржаной	55	55	-	1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
6.Напиток лимонный	200	200	№ 646			24,4	100					
7. Фрукт груша	100	100	№ 15			24,4	100	4	-	-	-	1,6
Итого:												

5 день (пятница)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Са	Fe	В1	В2	С
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Вермишель отварная в молоке	150-200	200-250	№ 161	6,2	5,4	20	158	184	0,4	0,08	0,22	1
2.Кофейный напиток на молоке	200	200	№ 762	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
3.Бутерброд с маслом	40/10	40/10	№ 1	3,1	8,3	20,9	170	9	0,6	0,04	0,04	0
Итого:				14,1	17,5	66,5	486	373	1,2	0,18	0,48	3,2
Обед												
1.Суп картофельный с бобами	200-250	250-300	№ 138	6,5	2,5	22,3	130	48	2	0,23	0,08	6
2.Запеканка из творога	150-200	200-250	№ 297	34,8	21,6	31,6	480	314	1,4	0,1	0,52	0,8
3.Чай с сахаром и лимоном	200	200	№ 627			16,3	67	5	0,4	-	-	3
4.Фрукт (яблоко)	100	100	№ 15	0,44	0,44	8,8	40	13	1,8	0,04	-	8,8
5.Хлеб ржаной	55	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
Итого:				43,68	24,83	99,5	805	420	7,16	0,61	0,78	18,82

2 неделя 6 день (понедельник)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Fe	B1	B2	C
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Каша молочная манная жидкая	150-200	200-250	№ 262	5,2	3	23,2	140	144	0,4	0,06	0,16	0,14
2.Сок натуральный	200	200	№ 130	0,5	0,1	10,1	46	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
3.Бутерброд с сыром	40/20	40/20	№ 1	6,5	6,6	12,5	140	183	0,7	0,05	0,07	0,14
Итого:				12,2	9,7	45,8	326	397	2,5	0,12	0,24	2,28
Обед												
1.Свекольник	200-250	250-300	№ 193	3,5	4,3	11,3	113	0,01	1,3	0,13	0,1	1,5
2.Жаркое по-домашнему	150-200	200-250	№ 394	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	10,6
3.Хлеб ржаной	55	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
4.Кисель	200	200	№ 591			13,8	64	2	-	0	-	0,1
5.Фрукты (банан)	100	100	№ 15	1,05		15,8	64	22	0,28	0	0,03	22,5
Итого:				20,69	23,79	80,2	647	160	6,14	0,53	0,45	34,92

7 день (вторник)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Fe	B1	B2	C
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Каша молочная кукурузная жидкая	150-200	200-250	№ 262	5,4	3	28	160	132	1	0,08	0,18	0,14
2.Сок натуральный	200	200	№ 130	0,5	0,1	10,1	46	7	1,4	0,01	0,01	2,0
3.Бутерброд с маслом	40/10	40/10	№ 1	3,1	8,3	20,9	170	9	0,6	0,04	0,04	0
Итого:				9	11,4	59	376	148	3	0,13	0,23	2,14
Обед												
1.Суп с макаронами	200-250	250-300	№ 148	4	3	16,8	103	32,5	0,3	0,05	0,03	1
2.Тефтели рыбные	80-120	100-120	№ 332	14,2	11,7	19,8	247	79	1	0,11	0,1	2
3.Рис отварной	150-200	180-230	№ 463	4,3	5,2	34,9	234	4	0,7	0,04	0,07	-
4.Компот из с/ф с витамином С	200	200	№ 585	0,2	0,2	28,2	114	8	1	-	0,02	0,8
5.Хлеб ржаной	55	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
6.Фрукт (апельсин)	100	100	№ 15	0,9		5,5	27	22	-	-	-	40
Итого:				25,54	20,39	125,7	813	190,5	4,56	0,44	0,4	44,02

8 день (среда)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Fe	B1	B2	C
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Каша молочная гречневая вязкая	150-200	200-250	№ 257	6,2	3,4	23,4	152	140	2	0,12	0,18	1,4
2.Какао с молоком	200	200	№ 642	5,4	4,4	23,6	158	186	1	0,06	0,22	2
3.Хлеб пшеничный	40	40		3,1	1,1	20,7	104	7	0,4	0,04	0,02	0
Итого:				14,7	8,9	67,7	414	333	3,4	0,22	0,42	3,4
Обед												
1.Щи из свежей капусты	200-250	250-300	№ 120	3	2,5	9,3	73	53	0,5	0,08	0,05	21,5
2.Сырники из творога	150-200	200-250	№ 297	34,8	21,6	31,6	480	314	1,4	0,1	0,52	0,8
3.Чай с сахаром и лимоном	200	200	№ 627			16,3	67	5	0,4	-	-	3
4.Хлеб ржаной	55	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
5.Фрукты (груша)	100	100	№ 646			24,4	100	4	-	-	-	1,6
Итого:				39,74	24,39	102,1	808	416	3,86	0,42	0,75	27,12

9 день (четверг)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Fe	B1	B2	C
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Каша молочная ячневая жидкая	150-200	200-250	№ 262	5,6	3,4	22,6	144	174	0,6	0,1	0,2	1,6
2.Кофейный напиток	200	200	№ 762	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
3.Бутерброд с сыром	40/10	40/20	№ 1	6,5	6,6	12,5	140	183	0,7	0,05	0,07	0,14
Итого:				22,18	23,33	118,1	754	537	1,5	0,21	0,49	3,94
Обед												
1.Суп картофельный с макаронными изделиями	200-250	250-300	№ 139	3,8	2,8	24	123	33	0,3	0,05	0,03	8,3
2.Плов	150-200	200-250	№ 403	16	19,8	40,8	404	24	2,6	0,06	0,1	3,6
3.Сок натуральный	200	200	№ 130			24	99	7	1,4	0,01	0,01	2
4.Хлеб ржаной	55	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
5.Фрукт (яблоко)	100	100	№ 15	0,44	0,44	8,8	40	13	1,8	0,04	-	8,8
Итого:				22,18	23,33	118,1	754	117	7,66	0,4	0,32	22,92

10 день (пятница)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Са	Fe	B1	B2	С
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Макароны запечённые с сыром	150-200	200-250	№ 276	11,4	12,4	45,4	348	246	14	1	0,08	0,02
2.Чай с сахаром и лимоном	200	200	№ 627			16,3	67	5	0,4	-	-	3
3.Б/д с маслом	40/10	40/10	№ 1	3,1	8,3	20,9	170	9	0,6	0,04	0,04	0
Итого:				14,5	20,7	82,6	585	260	15	1,04	0,12	3,02
Обед												
1.Суп картофельный с рыбными консервами	200-250	250-300	№ 131	6,8	3,8	12,8	125	108	1,3	0,1	0,1	9,5
2.Котлета рубленая из птицы	80-120	100-120	№ 455	15,8	12,6	17,8	260	44	1,6	0,1	0,16	0,8
3.Капуста тушёная	150-200	180-230	№ 482	3,6	4,86	9,9	126	106	1,3	0,04	0,07	30,8
4.Кисель	200	200	№ 591			13,8	64	2	-	0	-	0,1
5.Хлеб ржаной	55	55	-	1,94	-	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
6.Фрукты (банан)	100	100	№ 15	1,05	0,29	15,8	64	22	0,28	0	0,03	22,5
Итого:				29,19	21,55	90,6	727	322	6,04	0,48	0,54	63,92

3 неделя 11 день (понедельник)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Са	Fe	B1	B2	С
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Каша молочная кукурузная жидкая	150-200	200-250	№ 262	5,4	3	28	160	132	1	0,08	0,18	0,14
2.Сок натуральный	200	200	№ 130	0,5	0,1	10,1	46	7	1,4	0,01	0,01	2,0
3.Бутерброд с маслом	40/10	40/10	№ 1	3,1	8,3	20,9	170	9	0,6	0,04	0,04	0
Итого:				9	11,4	59	376	148	3	0,13	0,23	2,14
Обед												
1.Суп с макаронами	200-250	250-300	№ 148	4	3	16,8	103	32,5	0,3	0,05	0,03	1
2.Тефтели рыбные	80-120	100-120	№ 332	14,2	11,7	19,8	247	79	1	0,11	0,1	2
3.Рис отварной	150-200	180-230	№ 463	4,3	5,2	34,9	234	4	0,7	0,04	0,07	-
4.Компот из с/ф с витамином С	200	200	№ 585	0,2	0,2	28,2	114	8	1	-	0,02	0,8
5.Хлеб ржаной	55	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
6.Фрукт (апельсин)	100	100	№ 15	0,9		5,5	27	22	-	-	-	40
Итого:				25,54	20,39	125,7	813	190,5	4,56	0,44	0,4	44,02

12 день (вторник)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Са	Fe	В1	В2	С
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Каша молочная кукурузная жидкая	150-200	200-250	№ 262	5,4	3	28	160	132	1	0,08	0,18	0,14
2.Сок натуральный	200	200	№ 130	0,5	0,1	10,1	46	7	1,4	0,01	0,01	2,0
3.Бутерброд с маслом	40/10	40/10	№ 1	3,1	8,3	20,9	170	9	0,6	0,04	0,04	0
Итого:				9	11,4	59	376	148	3	0,13	0,23	2,14
Обед												
1.Суп с макаронами	200-250	250-300	№ 148	4	3	16,8	103	32,5	0,3	0,05	0,03	1
2.Тефтели рыбные	80-120	100-120	№ 332	14,2	11,7	19,8	247	79	1	0,11	0,1	2
3.Рис отварной	150-200	180-230	№ 463	4,3	5,2	34,9	234	4	0,7	0,04	0,07	-
4.Компот из с/ф с витамином С	200	200	№ 585	0,2	0,2	28,2	114	8	1	-	0,02	0,8
5.Хлеб ржаной	55	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
6.Фрукт (апельсин)	100	100	№ 15	0,9		5,5	27	22	-	-	-	40
Итого:				25,54	20,39	125,7	813	190,5	4,56	0,44	0,4	44,02

13 день (среда)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Са	Fe	В1	В2	С
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Каша молочная гречневая вязкая	150-200	200-250	№ 257	6,2	3,4	23,4	152	140	2	0,12	0,18	1,4
2.Какао с молоком	200	200	№ 642	5,4	4,4	23,6	158	186	1	0,06	0,22	2
3.Хлеб пшеничный	40	40		3,1	1,1	20,7	104	7	0,4	0,04	0,02	0
Итого:				14,7	8,9	67,7	414	333	3,4	0,22	0,42	3,4
Обед												
1.Щи из свежей капусты	200-250	250-300	№ 120	3	2,5	9,3	73	53	0,5	0,08	0,05	21,5
2.Сырники из творога	150-200	200-250	№ 297	34,8	21,6	31,6	480	314	1,4	0,1	0,52	0,8
3.Чай с сахаром и лимоном	200	200	№ 627			16,3	67	5	0,4	-	-	3
4.Хлеб ржаной	55	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
5.Фрукты (груша)	100	100	№ 646			24,4	100	4	-	-	-	1,6
Итого:				39,74	24,39	102,1	808	416	3,86	0,42	0,75	27,12

14 день (четверг)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Fe	B1	B2	C
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Каша молочная ячневая жидкая	150-200	200-250	№ 262	5,6	3,4	22,6	144	174	0,6	0,1	0,2	1,6
2.Кофейный напиток	200	200	№ 762	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
3.Бутерброд с сыром	40/10	40/20	№ 1	6,5	6,6	12,5	140	183	0,7	0,05	0,07	0,14
Итого:				22,18	23,33	118,1	754	537	1,5	0,21	0,49	3,94
Обед												
1.Суп картофельный с макаронными изделиями	200-250	250-300	№ 139	3,8	2,8	24	123	33	0,3	0,05	0,03	8,3
2.Плов	150-200	200-250	№ 403	16	19,8	40,8	404	24	2,6	0,06	0,1	3,6
3.Сок натуральный	200	200	№ 130			24	99	7	1,4	0,01	0,01	2
4.Хлеб ржаной	55	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
5.Фрукт (яблоко)	100	100	№ 15	0,44	0,44	8,8	40	13	1,8	0,04	-	8,8
Итого:				22,18	23,33	118,1	754	117	7,66	0,4	0,32	22,92

15 день (пятница)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Fe	B1	B2	C
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Макароны запечённые с сыром	150-200	200-250	№ 276	11,4	12,4	45,4	348	246	14	1	0,08	0,02
2.Чай с сахаром и лимоном	200	200	№ 627			16,3	67	5	0,4	-	-	3
3.Б/д с маслом	40/10	40/10	№ 1	3,1	8,3	20,9	170	9	0,6	0,04	0,04	0
Итого:				14,5	20,7	82,6	585	260	15	1,04	0,12	3,02
Обед												
1.Суп картофельный с рыбными консервами	200-250	250-300	№ 131	6,8	3,8	12,8	125	108	1,3	0,1	0,1	9,5
2.Котлета рубленая из птицы	80-120	100-120	№ 455	15,8	12,6	17,8	260	44	1,6	0,1	0,16	0,8
3.Капуста тушёная	150-200	180-230	№ 482	3,6	4,86	9,9	126	106	1,3	0,04	0,07	30,8
4.Кисель	200	200	№ 591			13,8	64	2	-	0	-	0,1
5.Хлеб ржаной	55	55	-	1,94	-	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
6.Фрукты (банан)	100	100	№ 15	1,05	0,29	15,8	64	22	0,28	0	0,03	22,5
Итого:				29,19	21,55	90,6	727	322	6,04	0,48	0,54	63,92

4 неделя 16 день (понедельник)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Са	Fe	В1	В2	С
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Каша молочная пшеничная жидкая	150-200	200-250	№ 32	6,2	3,6	25,8	160	144	1	0,12	0,18	1,4
2.Какао с молоком	200	200	№ 642	5,4	4,4	23,6	158	186	1	0,06	0,22	2
3.Хлеб пшеничный	40	40		3,1	1,1	20,7	104	7	0,4	0,04	0,02	0
Обед			Итого:	14,7	9,1	70,1	422	337	2,4	0,22	0,42	3,4
1.Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200-250	250-300	№ 6	3	2,5	9,5	85	53	0,8	0,05	0,08	10
2.Гуляш	80-100	100-120	№ 401	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,1	0,23	1,4
3.Каша гречневая рассыпчатая	150-200	180-230	№ 463	10,3	7,2	45,4	292	25	5,4	0,25	0,13	-
4.Ватрушка с творогом	100	100	№ 685	12,1	7,7	38,5	293	75	0,9	0,09	0,14	0,1
5.Хлеб ржаной	55	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
6.Чай с сахаром и лимоном	200	200	№ 627			16,3	67	5	0,4	-	-	3
7.Фрукт (яблоко)	100	100	№ 15	0,44	0,44	8,84	40	13	1,8	0,04	-	8,8
Итого:				56,98	50,93	144,2	1301	235	15,56	0,77	0,76	23,52

17 день (вторник)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Са	Fe	В1	В2	С
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Омлет натуральный	150-200	200-250	№ 284	20	24	4	310	160	4	0,1	0,78	0,4
2.Чай с сахаром и лимоном	200	200	№ 627			16,3	67	5	0,4	-	-	3
3.Бутерброд с маслом	40/10	40/10	№ 1	3,1	8,3	20,9	170	9	0,6	0,04	0,04	0
Обед			Итого:	23,1	32,3	41,2	547	174	5	0,14	0,82	3,4
1.Суп картофельный с мясом	200-250	250-300	№ 131	3,7	2,8	16	120	38	1	0,14	0,1	12
2.Рыба запечённая	80-120	100-120	№ 46	18,6	12,1	4,2	200	50	1	0,13	0,12	0,6
3.Рис отварной	150-200	180-230	№ 73	4,32	5,22	34,9	234	4	0,7	0,04	0,02	-
4.Соус красный основной	50	50	№ 84	0,4	1,8	3,3	32	6	0,15	0,01	0,01	0,5
5.Хлеб ржаной	55	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
6.Кисель	200	200	№ 591	-		13,8	64	2	-	0	-	0,1
7.Банан	100	100	№ 15	1,05		15,8	64	22	0,28	0	0,03	22,5
Итого:				30,01	22,21	108,5	802	162	4,69	0,56	0,46	35,92

20 день (пятница)

Наименование блюда	Выход		Рецептура	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Са	Fe	В1	В2	С
	7-11 лет	11-18 лет										
Завтрак												
1.Вермишель отварная в молоке	150-200	200-250	№ 161	6,2	5,4	20	158	184	0,4	0,08	0,22	1
2.Кофейный напиток на молоке	200	200	№ 762	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
3.Бутерброд с маслом	40/10	40/10	№ 1	3,1	8,3	20,9	170	9	0,6	0,04	0,04	0
Итого:				14,1	17,5	66,5	486	373	1,2	0,18	0,48	3,2
Обед												
1.Суп картофельный с бобовыми	200-250	250-300	№ 138	6,5	2,5	22,3	130	48	2	0,23	0,08	6
2.Запеканка из творога с вареньем	150-200	200-250	№ 297	34,8	21,6	31,6	480	314	1,4	0,1	0,52	0,8
3.Чай с сахаром и лимоном	200	200	№ 627			16,3	67	5	0,4	-	-	3
4.Фрукт (яблоко)	100	100	№ 15	0,44	0,44	8,8	40	13	1,8	0,04	-	8,8
5.Хлеб ржаной	55	55		1,94	0,29	20,5	88	40	1,56	0,24	0,18	0,22
Итого:				43,68	24,83	99,5	805	420	7,16	0,61	0,78	18,82