

ГОРЧИЙ ЗАВТРАК

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (сезон зимне-весенний)

Мл.кв. 66,76 рублей / Ст.кв. 66,76 руб.

Наименование блюда	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день		
	Выход,г	7-11 лет	Выход,г	7-11 лет	Выход,г	7-11 лет	Выход,г	7-11 лет	Выход,г	7-11 лет	Выход,г	7-11 лет	
Салат из зеленого горошка к/с (доп.гарнир)													
Котлеты из мяса птицы													
Возможна замена на сосиски Халва по таблице замены	40	40	100	100	10	10	Салат из отварной свеклы	60	100	100	100		
Макаронные изделия с маслом сливочным	90/90	90/90	Сыр порционно	50/50	50/50	Шницель куринный	90	90	Пельмени с маслом сливочным	150/5	195/5		
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (при приготовлении 3г)	150/5	150/5	Гуляш из отварной говядины	150	180	Пюре картофельное с маслом сливочным /Пюре картофельное (ст.кв)	150/3	150/3	ВОЗМОЖНА замена на тертый мясной в сочетании томатным соусом 60/40 (мл.ст.кв.) + Макароны из твердых сортов пшеницы 150мл.ст.кв./190 ст.кв.	200	190/10	Рис отварный рассыпчатый с маслом сливочным	150/3
Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром	190/10	190/10	Чай с сахаром, с лимонком	185/10/5	185/10/5	Кофейный напиток (сахар 20г) мл.кв. / Чай с сахаром ст.кв.	200	200	Чай с сахаром, с лимонком	185/10/5
Хлеб пшеничный	нет	30	Хлеб пшеничный	нет	20	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	25	20	Хлеб пшеничный	нет
Хлеб ржаной	30	35	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб ржаной	50	40	Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	30
Итого:	515	550	Итого:	540	573	Итого:	510	553	Итого:	525	550	Итого:	533
Безквас.г	19,730	22,340	Безквас.г	16,630	17,260	Безквас.г	20,200	21,840	Безквас.г	18,740	21,480	Безквас.г	20,180
Жирный.г	19,750	22,050	Жирный.г	15,290	17,490	Жирный.г	20,360	23,030	Жирный.г	20,640	23,130	Жирный.г	18,830
Углеводы.г	82,190	98,930	Углеводы.г	66,740	73,940	Углеводы.г	79,970	93,840	Углеводы.г	79,970	98,240	Углеводы.г	81,330
ЭЦ.ккал	572,940	653,340	ЭЦ.ккал	458,460	517,600	ЭЦ.ккал	609,650	699,450	ЭЦ.ккал	605,230	665,850	ЭЦ.ккал	612,900

2-ая неделя

Наименование блюда	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день		
	Выход,г	7-11 лет	Выход,г	7-11 лет	Выход,г	7-11 лет	Выход,г	7-11 лет	Выход,г	7-11 лет	Выход,г	7-11 лет	
Котлеты из мяса птицы													
Возможна замена на сосиски Халва по таблице замены	90/90	100/100	Плов из говядины с рисовой крупой	100	100	Кануста тушеная (доп.гарнир)	50	50	Тертая куринная с гречневой крупой сметанно-томатным соусом	60/40	60/40	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком	60
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным мл.кв. /Каша пшеничная молочная ст.кв.	180/3	200	Чай с сахаром	190/10	190/10	Компот из свежих яблок (75С)(сахара 10г)	200	200	Каша с макаронными изделиями	150/3	180	Котлеты "Аллегрилья"	90
Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром	190/10	190/10	Компот из свежих яблок (75С)(сахара 10г)	200	200	Компот из сухофруктов (сахар 10г)	200	200	Чай с сахаром, с лимонком	185/10/5
Хлеб пшеничный	25	20	Хлеб пшеничный	25	20	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	нет
Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	20	30	Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	30
Итого:	528	550	Итого:	545	550	Итого:	538	590	Итого:	513	550	Итого:	533
Безквас.г	18,400	22,500	Безквас.г	19,640	22,940	Безквас.г	15,990	18,880	Безквас.г	16,170	18,310	Безквас.г	15,820
Жирный.г	18,660	23,890	Жирный.г	20,410	24,060	Жирный.г	15,130	18,040	Жирный.г	16,570	18,830	Жирный.г	16,410
Углеводы.г	87,650	96,220	Углеводы.г	79,780	93,320	Углеводы.г	64,110	77,580	Углеводы.г	63,980	74,070	Углеводы.г	65,930
ЭЦ.ккал	587,250	646,600	ЭЦ.ккал	593,770	703,200	ЭЦ.ккал	456,450	549,300	ЭЦ.ккал	489,050	558,010	ЭЦ.ккал	481,800

