

**Примерное двухнедельное меню (ДОЛ)**

11-18 лет

Сб-ки: Пермь 2001 г. Москва 2011г.	Наименование блюда	Выход нетто (грамм )	Белки	Жиры	Углев оды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Сумма
<b>Понедельник (день 1)</b>							
<b>Завтрак</b>							
99	Каша пшеничная молочная	205	7.44	8.07	35.28	243.92	20-00
242	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	18-40
1/2011	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.44	7.51	14.89	136.00	12-00
<b>Обед</b>							
39/28	Суп картоф.с макар.изделиями	250/2	2.83	2.86	21.76	124.09	38-00
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.73	5.43	45.0	263.81	16-00
189/238	Котлета мясная с соусом	120	11.29	14.29	10.14	214.17	40-00
ГП	Сок в ассортименте	200	0.25	0.25	25.35	104.07	21-00
ГП	Хлеб пшеничный/ржаной	60	9.0	2.4	58.40	280.00	6-00
21	Салат из свеклы/солен.огурец	100	1.26	10.08	7.76	126.80	18.36
						<b>1699.54</b>	<b>189-76</b>
<b>1357</b>							
<b>Вторник (день 2)</b>							
<b>Завтрак</b>							
105	Каша рисовая молочная	205	5.12	6.62	32.61	210.13	25-00
1/2011	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.44	7.51	14.89	136.00	12-00
266	Чай с молоком	200	1.40	1.60	17.34	89.32	16-70
<b>Обед</b>							
43/28	Суп крестьянский с крупой	250/10	2.31	7.74	15.43	140.59	35-00
204	Макаронные изд.отварные	180	5.52	5.30	35.33	211.10	13-06
172	Печень по строг.(кура)	110/50	23.32	28.95	4.70	370.15	66-86
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79	10-25
ГП	Хлеб пшеничный/ржаной	60	9.0	2.4	58.40	280.00	6-00
4	Салат из капусты б/к с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	13-00
						<b>1663.32</b>	<b>197-87</b>
<b>1405</b>							
<b>Среда (день 3)</b>							
<b>Завтрак</b>							
98	Каша манная молочная жидкая	205	6.20	8.05	31.09	222.02	25-00
1/2011	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.44	7.51	14.89	136.00	12-00
259	Кофейный напиток с молоком	200	1.40	1.60	17.35	89.32	18-80
<b>Обед</b>							
33/28-	Рассольник домашний	250/10	5.03	11.30	32.38	149.60	45-00
163	Жаркое по- домашнему	220	22.54	17.33	22.13	334.08	66-11
262	Напиток клюквенный	200	0.11	-	21.07	84.69	25-00
ГП	Хлеб пшеничный/ржаной	90	13.5	3.6	87.60	420.00	6-00
ГП	Нарезка овощная (огурец солен)	60	0.6	6.10	4.58	68.36	13-00
						<b>1504.07</b>	<b>210-91</b>
<b>1275</b>							

**Четверг (день 4)**

**Завтрак**

173/11	Каша гречневая расс.с молоком	205	17.86	9.61	47.10	304.00	26-00
1/2011	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.44	7.51	14.89	136.00	12-00
265	Чай с лимоном	200/8	0.07	0.010	15.31	61.62	10-30
ГП	Фрукты	150	2.81	0.6	38.70	166.50	22-50

**Обед**

54/28	Щи из свежей капусты	250/10	3.23	9.78	11.40	142.94	41-00
191	Плов из отварной птицы	210	37.20	45.33	41.05	747.09	56-95
ГП	Хлеб пшеничный/ржаной	60	9.0	2.4	58.40	280.00	6-00
ГП	Нарезка овощная	60	0.6	6.10	4.58	68.36	13-00
ГП	Сок в ассортименте	200	0.74	0.08	25.52	105.79	21-00
						<b>1393</b>	<b>207-75</b>
						<b>2012.30</b>	<b>207-75</b>

**Завтрак**

**Пятница (день 5)**

93	Каша «Дружба»	205	6.55	8.33	35.09	241.11	25-00
1/2011	Бутерброд с маслом сливочном	40	2.44	7.51	14.89	136.00	12-00
244	Какао с молоком сгущенным	200	3.78	3.91	26.04	154.15	18-40

**Обед**

35/28	Свекольник	250/10	1.93	6.34	10.05	104.16	45-00
201	Рис отварной	180	4.67	6.11	48.34	270.22	14-00
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	--	27.89	113.79	10-25
ГП	Хлеб пшеничный/ржаной	60	9.0	2.4	58.40	280.00	6-00
ГП	Нарезка овощная	60	0.6	6.10	4.58	68.36	13-00
143/238	Котлеты рыбные с соусом	180	10.63	3.77	9.41	114.01	40-00
						<b>1385</b>	<b>183-65</b>
						<b>1648.30</b>	<b>183-65</b>

**Понедельник (день 6)**

**Завтрак**

100	Каша овсяная «Геркулес» мол.	205	6.33	8.90	25.49	207.38	26-00
265	Чай с лимоном	200/8	0.07	0.01	15.31	61.62	10-30
1/2011	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.44	7.51	14.89	136.00	12-00

**Обед**

37/28	Суп картофельный с бобовыми	250/10	2.34	3.89	13.61	98.79	35-00
216	Картофельное пюре	180	3.20	6.06	29.30	160.46	26-00
181/238	Тефтели мясные с соусом	180	12.85	14.60	8.74	217.83	40-00
262	Напиток клюквенный	200	0.11	--	21.07	84.69	25-00
ГП	Хлеб пшеничный/ржаной	90	13.5	3.5	87.60	420.00	6-00
ГП -	Нарезка овощная	60	0.6	6.10	4.58	68.36	13-00
						<b>1423</b>	<b>193-30</b>
						<b>1455.13</b>	<b>193-30</b>

**Вторник (день 7)**

**Завтрак**

106	Каша ячневая молочная.	205	7.23	6.67	39.54	246.87	25-00
1/2011	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.44	7.51	14.89	136.00	12-00
243	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	195.71	18-40

**Обед**

54/28	Щи из свежей капусты	250/10	3.88	11.74	13.68	171.53	41-00	
204	Макарон изд.отварные	180	6.62	6.36	42.40	253.32	13-06	
189	Котлета мясная	90	14.17	16.01	9.67	239.26	35-00	
ГП	Сок в ассортименте	200	2.01	2.39	25.65	131.87	21-00	
ГП	Хлеб пшеничный/ржаной	60	9.0	2.4	58.40	280.00	6-00	
238	Соус томатный	100	0.27	1.84	2.62	28.08	5-00	
22	Салат из свеклы с чесноком	100	1.40	10.08	9.22	133.28	13-00	
						<b>1435</b>	<b>1815.92</b>	<b>189-46</b>

**Среда (день 8)**

**Завтрак**

103	Каша пшеничная молочная	205	6.04	7.27	34.29	227.16	26-00
267	Чай с молоком	200	1.40	1.60	17.34	89.32	16-70
1/2011	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.24	7.51	14.89	136.00	12-00

**Обед**

35/28	Свекольник	250	1.93	6.34	10.05	104.16	38-00	
210/192	Капуста тушенная с мясом	250	27.68	28.84	26.44	466.78	66-00	
261	Напиток клюквенный	200	0.68	-	21.01	46.87	25-00	
ГП	Хлеб пшеничный/ржаной	60	9.0	2.4	58.40	280.00	6-00	
ГП	Нарезка овощная	60	0.6	6.10	4.58	68.36	13-00	
						<b>1265</b>	<b>1418.65</b>	<b>202-70</b>

**Четверг (день 9)**

**Завтрак**

93	Каша «Дружба»	205	6.55	8.33	35.09	241.11	26-00
1/2011	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.44	7.51	14.89	136.00	12-00
265	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	10-30

**Обед**

34/28	Рассольник ленинградский	250/10	5.03	11.30	32.38	149.60	35-00	
201	Рис отварной	180	4.67	6.11	48.34	270.22	14-00	
154	Рыба тушен. Том.соусе,овощи	195	19.71	10.90	10.23	217.54	63-50	
ГП	Нарезка овощная	60	0.6	6.10	4.58	68.36	13-00	
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	--	27.89	113.79	10-25	
ГП	Хлеб пшеничный/ржаной	60	9.0	2.4	58.40	280.00	6-00	
						<b>1400</b>	<b>1538.24</b>	<b>190-05</b>

## Завтрак

Пятница (день 10)

105	Каша рисовая молочная	205	5.12	6.62	32.61	210.13	25-00
1/2011	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.44	7.51	14.89	136.00	12-00
244	Какао с молоком сгущен.	200	3.78	3.91	26.04	154.15	18-40
ГП	Фрукты	260	4.87	1.04	67.08	288.60	22-50
<b>Обед</b>							
40/28	Суп картоф. с фрикадельками	280/10	9.76	6.82	19.01	175.10	57-08
183/192	Рагу овощное с мясом	250	20.03	33.10	9.59	384.68	70-20
256	Напиток из фруктов	200	0.25	0.25	25.35	104.07	15-26
ГП	Хлеб пшеничный/ржаной	60	9.0	2.4	58.40	280.00	6-00
ГП	Нарезка овощная	60	0.6	6.10	4.58	68.36	13-00
		<b>1565</b>				<b>1801.09</b>	<b>239-44</b>

Меню составила: И П Шарпова Л.А.

СОГЛАСОВАНО:



СОГЛАСОВАНО:

И П Шарпова Л.А.

