

Примерное двухнедельное меню (ДОЛ)

7-11 лет

Сб-ки: Пермь 2001 г. Москва 2011г.	Наименование блюда	Выход нетто (грамм)	Белки	Жиры	Углев оды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Сумма
Понедельник (день 1)							
Завтрак							
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
1287						1596.06	189-76
Обед							
39/28	Суп картоф.с макар.изделиями	250/2	2.83	2.86	21.76	124.09	40-00
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45.00	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	60	0.76	6.05	4.66	76.08	16.36
1287						1596.06	189-76
Вторник (день 2)							
Завтрак							
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
1335						1593.09	197-87
Обед							
43/28	Суп крестьянский с крупой	250/10	2.31	7.74	15.43	140.59	35-00
204	Макаронные изд.отварные	150	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	67-86
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	60	0.50	3.04	3.19	42.01	12-00
1335						1593.09	197-87
Среда (день 3)							
Завтрак							
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
1245						1504.07	210-91
Обед							
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	60	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
1245						1504.07	210-91

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	

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
						1393	2012.30 207-75

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 сгущ.	200	3.78	3.91	26.04	154.15	

Обед

35/28	Свекольник	250	1.93	6.34	10.05	104.16	46-00
201	Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.18	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
ГП	Нарезка овощная	60	0.6	6.10	4.58	68.36	13-00
143/238	Котлеты рыбные с соусом	150	10.63	3.77	9.41	114.01	40-00
						1315	1436.76 183-65

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	2.34	3.89	13.61	98.79	36-00
216	Картофельное пюре	150	3.08	3.47	22.09	133.72	25-00
181/238	Тефтели мясные с соусом	130	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 (огурец)	60	0.6	6.10	4.58	68.36	13-00
						1333	1428.39 193-30

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	42-00
204	Макарон изд.отварные	150	5.52	5.30	35.33	211.10	12-06
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	60	0.27	1.84	2.62	28.08	6-00
22	Салат из свеклы с чесноком	60	0.84	6.05	5.53	79.97	12-00
						1325	
							1720.39 189-46

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	250/10	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
						1275	
							1418.65 202-70

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	5.03	11.30	32.38	149.60	37-00
201	Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.18	13-00
154	Рыба тушен. Том.соусе,овоши	150	19.71	10.90	10.23	217.54	62-50
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
						1315	
							1493.20 190-05

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	300	4.87	1.04	67.08	288.60	22-50

Обед

40/28	Суп картоф. с фрикадельками	280/10	9.76	6.82	19.01	175.10	57-08
183/192	Рагу овощное с мясом	200	16.02	26.48	7.67	307.74	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
						1555	
						1724.15	239-44

Меню составила: И П Шарапова Л.А.

СОГЛАСОВАНО:



И.П. Шарапова

И.П. Шарапова

СОГЛАСОВАНО:



И П Шарапова Л.А.