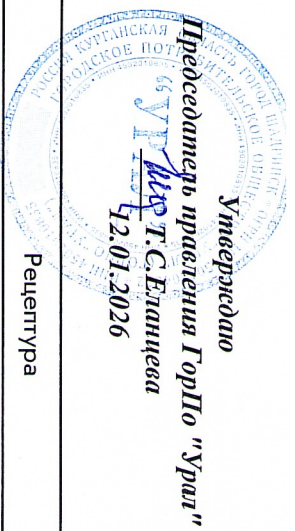




Меню приготовления блюд
период: осенне-зимний
возрастная категория: дети старше 12 лет



Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
--------------	-----	----------	---------	----------	-------------	-----------

ДЕНЬ 1

Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	4,8	10,2	13,9	166,5 з с6.2005	
Каша Ягтарная с курагой и маслом	200/15/77	9,7	10,9	45,6	319,1	
(пшено, курага, масло)						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"	
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,8	154,1 1025 с6.1982	
Итого:		20,6	25,2	99,0	705,5	

ДЕНЬ 2

Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0 126 с6.2005	
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 с6.1982	
Картофельное пюре	160	3,6	5,4	25,4	164,5 472 с6.1996	
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"	
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3 1024 с6.1981	
Итого:		21,6	24,0	77,2	611,2	

ДЕНЬ 3

Бутерброд с сыром	25/10	5,1	3,3	13,8	104,8	
Тфтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7 423 с6.1996	
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8 824 с6.1982	
Макароны отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1 469 с6.1996	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.ГорПо	
Компот из сухофруктов	200	1,1		44,0	180,3 933 с6.1981	
Итого:		27,7	27,5	138,9	913,6	

ДЕНЬ 4

Мясо тушеное с картофелем	240	14,6	21,1	31,1	373,2 4 с6.ГорПо "Урал"	
фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук						
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.ГорПо "Урал"	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9 с6.ГорПо	
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3 1010 с6.1981	
Итого:		19,9	21,8	70,4	557,3	

ДЕНЬ 5

Бутерброд с сыром	25/8	4,2	2,4	13,8	93,4	
Грудка в сметанном соусе	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6	
Речка отварная	150	8,0	6,0	40,8	249,2 463 с6.1996	
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8 с6.ГорПо "Урал"	
Напиток из шиповника	200	0,5		12,0	50,3 628 с6.1996	
Итого:		31,5	15,7	89,4	625,3	

ДЕНЬ 6

Бутерброд с сыром	25/10	5,1	3,3	13,8	104,8	
-------------------	-------	-----	-----	------	-------	--

Овощи тушеные в соусе	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423	сб. 1996
Хлеб ржано-пшеничный	150	2,4	5,0	13,7	109,0	213	сб. справочник
Чай с сахаром, лимоном	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. Горпо	
Итого:	200/10	0,2		6,3	26,3	1010	сб. 1981

ДЕНЬ 7

Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9	467	сб. 1982
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"	
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011	сб. 1981
Мандарин	110	0,9	0,2	8,3	38,5		
Итого:		23,9	24,6	35,7	459,6		

ДЕНЬ 8

Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105	сб. «Сб. рецептур ш
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1	сб. ГорПо "Урал"	
Кисель	200			5,0	20,0	883	сб. 2005
Итого:		19,6	25,2	61,0	548,8		

ДЕНЬ 9

Гуляш из курдюцы	90	9,7	3,2	11,2	112,3	5	сб. ГорПо "Урал"
Рис отварной с луком, морковью	170	3,2	7,2	32,9	209,4	465	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо	
Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,2		10,2	41,6	1010	сб. 1981
Сок Смешарики	200						
Итого:		16,9	10,9	79,0	481,7		

ДЕНЬ 10

Каша пшеничная с маслом	190/5	7,5	7,8	33,6	234,2	417	сб. 1982
Сыр голландский	10	2,6	2,7		34,5		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. Горпо	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009	сб. 1981
Коктейль Растишка	210гр	6,9	4,2	21,0	149,5		
Итого:		18,8	14,9	75,6	511,4		

ДЕНЬ 11

Тефтели	90	12,5	19,1	28,8	336,7	423	сб. 1996
Гречка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб. ГорПо "Урал"	
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009	сб. 1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7		
Итого:		22,5	25,6	98,0	712,8		

ДЕНЬ 12

Салат из свежкы с маслом растительным	60	0,8	3,1	4,9	50,2	технологические карты рецептур для ДСУ и	
Печень по-строгановски	90	11,5	9,8	6,9	161,4	387	сб. 1996г
Картофельное пюре	150	3,4	5,1	23,8	154,2	472	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб. ГорПо "Урал"	
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2	924	сб. 1981
Итого:		18,3	18,2	64,0	492,9		

ВСЕГО:

263,9	261,2	967,3	7 275,8
-------	-------	-------	---------