

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
День 1 НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ						
ЗАВТРАК	Котлета мясная с соусом	100	13,00	13,00	15,00	169 182
	Каша гречневая вязкая	180	6,00	8,40	31,20	255,6 703
	Свекла отварная	100	1,60	0,00	5,00	25 7
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,50	58,8 375
	Хлеб пшеничный	50	5,00	1,60	25,00	156,6 701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	25,60	23,00	91,70	665
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	25,60	23,00	91,70	665
День 2						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	23,00	17,00	70,00	356 282
	Молоко стуженое	50	1,00	2,00	7,00	51
	Сдоба обыкновенная	100	4,00	4,00	28,00	120 168.15a
	Чай с сахаром	200	3,30	1,10	16,60	58,8 286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,30	24,10	121,60	585,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	31,30	24,10	121,60	585,8
День 3						
ЗАВТРАК	Колбаски из мяса птицы с соусом	120	9,60	20,40	6,00	249,6 76
	Макароны отварные	180	3,60	9,60	25,20	168 488
	Горошек отварной	100	1,60	0,00	3,30	21,6 483
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,50	58,8 399.6
	Хлеб пшеничный	50	5,00	1,60	25,00	156,6 701

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	19,80	31,60	75,00	654,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	19,80	31,60	75,00	654,6
День 4						
ЗАВТРАК	Птица тушенная в соусе	120	10,00	15,00	56,00	377 301
	Рис отварной	180	2,00	15,00	13,00	108 414
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,91	1,47	5,72	39,72 331
	Хлеб пшеничный	50	5,00	1,60	25,00	156,6 286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,91	33,07	99,72	681,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	17,91	33,07	99,72	681,32
День 5						
ЗАВТРАК	Биточки куриные с соусом	90	13,00	7,00	11,00	182 227
	Картофельное пюре	180	3,60	9,60	25,20	168 318
	Горошек отварной	100	1,60	0,00	3,30	21,6 703
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,50	58,8 393
	Хлеб пшеничный	50	5,00	1,60	25,00	156,6 701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	21,00	15,00	64,00	587
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		620	21,00	15,00	64,00	587

День 1 НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ						
ЗАВТРАК	Биточки мясные с соусом	100	13,00	13,00	15,00	169 182
	Каша гречневая вязкая	180	6,00	8,40	32,20	255,6 703
	Морковь отварная	100	0,00	1,60	3,30	30 7
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,91	1,47	5,72	39,72 286
	Хлеб пшеничный	50	5,00	1,60	25,00	156,6 701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	24,91	26,07	81,22	650,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	24,91	26,07	81,22	650,92
День 2						
ЗАВТРАК	Чахохбили из мяса птицы	120	11,00	16,00	58,00	347 275
	Макаронны отварные	180	5,00	5,00	13,00	137 317
	Хлеб пшеничный	50	5,00	1,60	25,00	156,6 331
	Какао с молоком	200	3,30	3,30	22,20	90 395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,30	25,90	118,00	730,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	24,30	25,90	118,00	730,6
День 3						
ЗАВТРАК	Плов из мяса птицы	270	15,12	18,36	30,24	346,68 308
	Салат из морской капусты	100	0,00	1,60	3,30	66,6 315

Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	31,10	122,2	703
Хлеб пшеничный	50	5,00	1,60	25,00	156,6	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	20,12	21,56	89,64	692,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	620	20,12	21,56	89,64	692,08	
День 4						
ЗАВТРАК						
Жаркое по-домашнему	270	11,88	16,20	30,24	429,84	238
Напиток из свежих ягод	200	0,00	0,00	31,10	122,2	358
Икра свекольная	100	2,60	3,30	6,60	56,6	480
Хлеб пшеничный	50	5,00	1,60	25,00	156,6	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	19,48	21,10	92,94	765,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	620	19,48	21,10	92,94	765,24	
День 5						
ЗАВТРАК						
Птица запеченая	120	11,00	16,00	58,00	347	3/9
Кша гороховая	180	2,00	15,00	13,00	108	331
Хлеб пшеничный	50	5,00	1,60	25,00	156,6	
Чай с сахаром и молоком	200	1,60	1,60	21,00	104	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	19,60	34,20	117,00	715,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	19,60	34,20	117,00	715,6	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГИТАЛАН
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 5-11 КЛАССОВ
 на 2023 - 2024 учебный год