

Ст-ть блюд (возрастная категория: 7-11 лет)

15 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ст-ть блюда	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Ст-ть блюда
День 1				День 5			
Завт рак	Фрукты свежие	100	37,79	Завт рак	Фрукты свежие	100	37,79
	Вареники с твор.со смет	210	79,86		Каша молоч. "Дружба"	200	24,94
	Коф. напиток с молок.	200	18,52		Батон с маслом 30/10	40	17,64
	Хлеб пшеничный	35	4,92		Чай с сахаром 200/15	200	4,29
Обед	Нарезка из огурцов	60	17,89	Обед	Хлеб пшеничный	25	3,53
	Борщ со сметаной	205	16,25		Нарезка из огурцов	60	17,89
	Каша вязкая ячневая	150	10,71		Щи со сметаной	205	17,64
	Шницель свин. с соусом	144	75,57		Каша вязкая пшенич	150	10,71
	Компот из шиповника	200	9,51		Тефтели свин. с соусом	130	58,7
	Хлеб пшеничный	25	3,53		Сок фруктовый	200	34,01
	Хлеб ржаной	25	3,66		Хлеб пшеничный	35	4,92
					Хлеб ржаной	25	3,66
Всего за день		1354	278,21	Всего за день		1370	235,72
День 2				День 6			
Завт рак	Фрукты свежие	100	37,79	Завт рак	Нарезка из помидор	60	20,16
	Каша мол.Геркулес	210	29,35		Макар. изд. отварн	150	18,52
	Чай с сахаром	200	4,29		Гуляш из говядины	100	124,5
	Бутерброд с сыром	40	26,08		Какао с молоком	200	17,39
Обед	Суп с мак.изд.и карт.	200	15,24	Обед	Хлеб ржаной	25	3,66
	Пюре картофельное	150	30,11		Икра свекольная	60	9,07
	Рыба, туш.с овощами	135	86,91		Суп из овощ. со смет	205	15,62
	Компот из свеж.яблок	200	10,77		Пюре картофельное	150	30,11
	Хлеб пшеничный	35	4,92		Поджарка из рыбы	90	65,88
	Хлеб ржаной	25	3,66		Компот из свеж.яблок	200	10,77
					Хлеб пшеничный	35	4,92
Всего за день		1295	249,12	Всего за день		1300	324,26
День 3				День 7			
Завт рак	Фрукты свежие	100	37,79	Завт рак	Хлопья кукур.с молоко	250	40,06
	Нарезка из помидор	60	20,16		Чай с сахаром 200/15	200	4,29
	Омлет с сыром	120	85,65		Булочка с повидлом	100	31,49
	Чай с лимоном	200	5,67	Обед	Суп-лапша домашняя	200	10,33
	Хлеб пшеничный	25	3,53		Рагу из овощей	180	34,39
	Печенье	30	13,35		Котлеты из птицы	90	63,23
Обед	Нарезка из огурцов	60	17,89		Коф.напиток с молоко	200	18,52
	Суп из овощ.со смет	205	15,62		Хлеб пшеничный	35	4,92
	Макаронные изд.отв	150	18,52		Хлеб ржаной	35	5,12
	Биточек свин. с соусом	144	75,57				
	Сок фруктовый	200	34,01				
	Хлеб пшеничный	35	4,92				
	Хлеб ржаной	25	3,66				
Всего за день		1354	336,34	Всего за день		1290	212,35
День 4				День 8			
Завт рак	Икра из свеж.кабачков	60	18,9	Завт рак	Фрукты свежие	120	45,35
	Плов из птицы	210	61,72		Запеканка из творога	150	105,8
	Компот из сухофр.	200	5,67		Молоко сгущенное	30	12,35
	Хлеб пшеничный	30	4,16		Чай с лимоном	200	5,67
Обед	Нарезка из помидор	60	20,16	Обед	Нарезка огурцов	60	17,89
	Суп карт.с бобовыми	200	13,1		Суп карт.с бобовыми	200	13,1
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	141,6		Азу из свинины	230	70,54
	Кисель из яблок	200	10,84		Компот из сухофр.	200	5,67
	Хлеб пшеничный	35	4,92		Хлеб пшеничный	35	4,92
	Хлеб ржаной	25	3,66		Хлеб ржаной	25	3,66
Всего за день		1220	284,73	Всего за день		1250	284,95

День 9				День 13			
Завт рак	Горошек зелен. конс.	60	19,53	Завт рак	Фрукты свежие	100	37,79
	Пюре картофельное	150	30,11		Нарезка из помидор	60	20,16
	Рыба, туш. в том. с овош	115	75,57		Омлет с сыром	120	85,65
	Компот из свеж. яблок	200	10,77		Чай с лимоном	200	5,67
	Хлеб пшеничный	25	3,53		Хлеб пшеничный	35	4,92
Обед	Нарезка из помидор	60	20,16	Обед	Печенье	20	8,95
	Суп с мак. изд. и карт	200	13,98		Нарезка из огурцов	60	17,89
	Каша вязкая ячневая	150	10,71		Щи со сметаной	205	17,64
	Птица, туш. в соусе	100	68,02		Макаронные изд. отв	150	18,52
	Сок фруктовый	200	34,01		Шницель свин. с соусом	144	75,57
	Хлеб пшеничный	35	4,92		Сок фруктовый	200	34,01
	Хлеб ржаной	25	3,66		Хлеб пшеничный	35	4,92
	Вафельный батончик	22	19,65		Хлеб ржаной	25	3,66
Всего за день		1342	314,62	Всего за день		1354	335,35
День 10				День 14			
Завт рак	Фрукты свежие	100	37,79	Завт рак	Фрукты свежие	100	37,79
	Каша вяз. мол. из риса	210	36,78		Вареники с карт. со смет	210	55,17
	Коф. напиток с молок	200	18,52		Коф. напиток с молок	200	18,52
	Бутерброд с сыром	40	26,08		Хлеб пшеничный	25	3,53
Обед	Нарезка из огурцов	60	17,89	Обед	Икра из свеж. кабачков	60	18,9
	Борщ со смет.	205	16,25		Суп-лапша домашняя	200	10,33
	Мак. изд. отварные	150	18,52		Плов из птицы	250	73,43
	Фрикадельки свин. в соусе	147	67,39		Кисель из яблок	200	10,84
	Компот из сух. шипов.	200	9,51		Хлеб пшеничный	35	4,92
	Хлеб пшеничный	35	4,92		Хлеб ржаной	25	3,66
	Хлеб ржаной	25	3,66	Всего за день		1305	237,09
Всего за день		1372	257,31	День 15			
День 11				Завт рак	Хлопья кукур. с молок	250	40,06
Завт рак	Рагу из птицы	250	63,61		Чай с сахаром 200/15	200	4,29
	Сок фруктовый	200	34,01		Булочка с повидлом	100	31,49
	Хлеб пшеничный	35	4,92	Обед	Нарезка из помидор	60	20,16
	Зефир	33	14,74		Борщ со сметаной	205	16,25
Обед	Нарезка из помидор	60	20,16		Пюре картофельное	150	30,11
	Суп картофельный	200	16,5		Тефтели свин. с соусом	130	58,7
	Каша вязкая ячневая	150	10,71		Компот из сухофр.	200	5,67
	Гуляш из говядины	100	124,5		Хлеб пшеничный	25	3,53
	Компот из сухофрук.	200	5,67		Хлеб ржаной	25	3,66
	Хлеб пшеничный	35	4,92	Всего за день		1345	213,92
	Хлеб ржаной	25	3,66	Средняя ст-ть			276,24
Всего за день		1288	303,4				
День 12							
Завт рак	Фрукты свежие	100	37,79				
	Каша мол. из ман. кр.	210	28,68				
	Какао с молоком	200	17,39				
	Бутерброд с сыром	40	26,08				
Обед	Нарезка из огурцов	60	17,89				
	Суп с круп. и мяс. фрик	200	49,63				
	Рыба, зап. в с карт.	230	77,97				
	Компот из свеж. яблок	200	10,77				
	Хлеб пшеничный	35	4,92				
	Хлеб ржаной	35	5,12				
Всего за день		1310	276,24				



Ст-ть блюд (возрастная категория: 12 лет и старше)

15 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Ст-ть блюда	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Ст-ть блюда
День 1				День 5			
Завтр	Фрукты свежие	100	37,79	Завтр	Фрукты свежие	100	37,79
	Вареники с твор.со смет	240	90,59		Каша молоч. "Дружба"	250	30,91
	Коф. напиток с молок.	200	18,52		Батон с маслом 30/15	45	24,03
	Хлеб пшеничный	35	4,92		Чай с сахаром 200/15	200	4,29
Обед	Нарезка из огурцов	100	29,53	Обед	Хлеб пшеничный	35	4,92
	Борщ со сметаной	255	20,15		Нарезка из огурцов	100	29,53
	Каша вязкая ячневая	180	12,77		Щи со сметаной	255	21,9
	Шницель свин. с соусом	160	87,84		Каша вязкая пшенич	180	12,77
	Компот из шиповника	200	9,51		Тефтели свин. с соусом	140	66,57
	Хлеб пшеничный	35	4,92		Сок фруктовый	200	34,01
	Хлеб ржаной	35	5,12		Хлеб пшеничный	35	4,92
Всего за день		1540	321,66	Всего за день		1575	276,76
День 2				День 6			
Завтр	Фрукты свежие	100	37,79	Завтр	Нарезка из помидор	60	20,16
	Каша мол.Геркулес	250	34,66		Макар. изд. отварн	180	22,03
	Чай с сахаром	200	4,29		Гуляш из говядины	120	153,28
	Бутерброд с сыром	55	33,79		Какао с молоком	200	17,39
Обед	Суп с мак.изд.и карт.	250	19,52	Обед	Хлеб ржаной	35	5,12
	Пюре картофельное	180	35,91		Икра свекольная	100	15,02
	Рыба.туш.с овощами	150	96,35		Суп из овош. со смет	255	19,4
	Компот из свеж.яблок	200	10,77		Пюре картофельное	180	35,91
	Хлеб пшеничный	50	7,01		Поджарка из рыбы	100	77,83
	Хлеб ржаной	35	5,12		Компот из свеж.яблок	200	10,77
					Хлеб пшеничный	35	4,92
Всего за день		1470	285,21	Всего за день		1500	386,95
День 3				День 7			
Завтр	Фрукты свежие	100	37,79	Завтр	Хлопья кукур.с молоко	310	49,3
	Нарезка из помидор	60	20,16		Чай с сахаром 200/15	200	4,29
	Омлет с сыром	150	106,36		Булочка с повидлом	100	31,49
	Чай с лимоном	200	5,67		Суп-лапша домашняя	250	13,39
	Хлеб пшеничный	35	4,92	Обед	Рагу из овощей	180	34,39
	Печенье	30	13,35		Котлеты из птицы	100	78,23
Обед	Нарезка из огурцов	100	29,53		Коф.напиток с молоко	200	18,52
	Суп из овош.со смет	255	19,4		Хлеб пшеничный	50	7,01
	Макаронные изд.отв	180	22,03		Хлеб ржаной	35	5,12
	Биточек свин. с соусом	160	87,84				
	Сок фруктовый	200	34,01				
	Хлеб пшеничный	35	4,92				
	Хлеб ржаной	35	5,12	Всего за день		1425	241,74
Всего за день		1540	391,1	День 8			
День 4				Завтр	Фрукты свежие	120	45,05
Завтр	Икра из свеж.кабачков	60	18,9		Запеканка из творога	200	140,14
	Плов из птицы	250	72,95		Молоко сгущенное	30	12,35
	Компот из сухофр.	200	5,67		Чай с лимоном	200	5,67
Обед	Хлеб пшеничный	50	7,01	Обед	Нарезка огурцов	100	29,53
	Нарезка из помидор	100	33,41		Суп карт.с бобовыми	250	16,9
	Суп карт.с бобовыми	250	16,9		Азу из свинины	255	83,8
	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	171		Компот из сухофр.	200	5,67
	Кисель из яблок	200	10,84		Хлеб пшеничный	35	4,92
	Хлеб пшеничный	35	4,92		Хлеб ржаной	35	5,12
	Хлеб ржаной	25	3,66	Всего за день		1425	349,15

Всего за день		1420	345,26				
День 9				День 13			
Завтр	Горошек зелен. конс.	60	19,53	Завтр	Фрукты свежие	100	37,79
	Пюре картофельное	180	35,91		Нарезка из помидор	60	20,16
	Рыба, туш. в том. с овощ	150	96,35		Омлет с сыром	150	106,36
	Компот из свеж. яблок	200	10,77		Чай с лимоном	200	5,67
	Хлеб пшеничный	35	4,92		Хлеб пшеничный	35	4,92
Обед	Нарезка из помидор	100	33,41	Обед	Печенье	20	8,95
	Суп с мак. изд. и карт	250	19,52		Нарезка из огурцов	100	29,53
	Каша вязкая ячневая	180	12,77		Щи со сметаной	255	21,9
	Птица, туш. в соусе	120	84,84		Макаронные изд. отв	180	22,03
	Сок фруктовый	200	34,01		Шницель свин. с соусом	160	87,84
	Хлеб пшеничный	35	4,92		Сок фруктовый	200	34,01
	Хлеб ржаной	35	5,12		Хлеб пшеничный	35	4,92
	Вафельный батончик	22	19,65		Хлеб ржаной	25	3,66
Всего за день		1567	381,72	Всего за день		1520	387,74
День 10				День 14			
Завтр	Фрукты свежие	100	37,79	Завтр	Фрукты свежие	100	37,79
	Каша вяз. мол. из риса	250	43,42		Вареники с карт. со смет	240	62,69
	Коф. напиток с молок	200	18,52		Коф. напиток с молок	200	18,52
	Бутерброд с сыром	55	33,79		Хлеб пшеничный	35	4,92
Обед	Нарезка из огурцов	100	29,53	Обед	Икра из свеж. кабачков	100	31,28
	Борщ со смет.	255	20,15		Суп-лапша домашняя	250	13,39
	Мак. изд. отварные	180	22,03		Плов из птицы	250	72,95
	Фрикадельки свин. в соусе	147	67,39		Кисель из яблок	200	10,84
	Компот из сух. шипов.	200	9,51		Хлеб пшеничный	35	4,92
	Хлеб пшеничный	35	4,92		Хлеб ржаной	35	5,12
	Хлеб ржаной	35	5,12	Всего за день		1445	262,42
	Всего за день		1557	292,17	День 15		
День 11				Завтр	Хлопья кукур. с молок	310	49,3
Завтр	Рагу из птицы	280	74,45		Чай с сахаром 200/15	200	4,29
	Сок фруктовый	200	34,01		Булочка с повидлом	100	31,49
	Хлеб пшеничный	50	7,01	Обед	Нарезка из помидор	100	33,41
	Зефир	33	14,74		Борщ со сметаной	255	20,15
Обед	Нарезка из помидор	100	33,41		Пюре картофельное	180	35,91
	Суп картофельный	250	21,15		Тефтели свин. с соусом	130	58,31
	Каша вязкая ячневая	180	12,77		Компот из сухофр.	200	5,67
	Гуляш из говядины	120	153,28		Хлеб пшеничный	35	4,92
	Компот из сухофрук.	200	5,67		Хлеб ржаной	35	5,12
	Хлеб пшеничный	35	4,92	Всего за день		1545	248,57
	Хлеб ржаной	35	5,12	Средняя ст-ть			324,07
Всего за день		1483	366,53				
День 12							
Завтр	Фрукты свежие	100	37,79				
	Каша мол. из ман. кр.	250	35,29				
	Какао с молоком	200	17,39				
	Бутерброд с сыром	55	33,79				
Обед	Нарезка из огурцов	100	29,53				
	Суп с круп. и мяс. фрик	250	60,6				
	Рыба, зап. в с карт.	270	88,84				
	Компот из свеж. яблок	200	10,77				
	Хлеб пшеничный	35	4,92				
	Хлеб ржаной	35	5,12				
Всего за день		1495	324,04				

ОДАРСКИЙ КРАЙ
ОС. ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТС.
Маковецкая Т.Г.

Технолог

Технолог Макавецкая Т.Г.

