

Примерное двухнедельное меню(ЛТО)

14-18лет

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
Обед							
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
						1572.74	171.40
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
Обед							
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
						1663.32	184.87
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
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	90	13.5	3.6	87.60	420.00	6-00
						1435.71	197.91

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

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
1243						1845.80	185.25

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
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	9.0	2.4	58.40	280.00	6-00
143/238	Котлеты рыбные с соусом	180	10.63	3.77	9.41	114.01	40-00
1325						1579.94	170.65

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	250/10	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
1363						1386.77	180.30

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	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
						1235	171.46

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	1.93	6.34	10.05	104.16	38-00
210/192	Капуста тушеная 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
						1205	189.70

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	250/10	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
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
						1340	177.05

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

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	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
						1245	
						1566.23	203.94

Меню составила: И П Шапарова Л.А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор «



СОГЛАСОВАНО:

И П Шапарова Л.А.

