

на осенне-зимний период
Для питания детей родительской платы и дотационного питания 2020 - 2021 учебный год

№ П/п	Меню	Масса порции 7-11 лет	Масса порций 11-17 лет	Белки, гр 7-11.	Жиры, гр. 7-11	Углеводы, гр. 7-11	Энергетическая ценность, ккал. с 7 лет и старше(7-11)	Белки, гр. 11-17	Жиры, гр. 11-17	Углеводы, гр. 11-17	Энергетическая ценность, ккал. 11-17
Неделя первая											
Понедельник Обед											
204	Рожки с сыром	10/150	10/200	8,1	9,3	3,2	251	10,8	12,4	4,2	334,6
243	Сосиски отварные	80	100	11,1	23,9	1,6	266	13,9	29,9	2	332,5
35	Салат из овощей	100	100	2,6	5	3,1	67,8	2,6	5	3,1	67,8
17	Суп картофельный с рыбными консер.	250	250	8,45	8,27	13,12	160,77	8,45	8,27	13,12	160,77
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	15	60	0,2	0,00	15	60
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6
	Итого:			51,05	66,97	94,72	1504,77	55,33	82,47	96,92	1787,47
Вторник Обед											
138	Картофельное пюре	150	180	4,5	5,4	21,7	200	5	5,9	22,2	200,5
290	Курица в соусе	80	100	7,8	13,6	5,2	175,6	9,75	14,1	6,5	219,5
13	Борщ с капустой и картофелем	250	250	6,25	4,5	13,75	120,5	6,25	4,5	13,75	120,5
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	15	60	0,2	0,00	15	60
	Огурец солёный	60	100	0,12	4,9	2,4	104	0,17	5,4	2,9	104,5
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6
	Итого:			34,87	37,2	145,65	1169,1	40,17	61,5	158,35	1258,3
Среда Обед											
25	Салат из свеклы с чесноком	50	50	1,7	3,0	15,2	93	1,7	3,0	15,2	93
16	Суп картофельный с бобовыми	250	250	4,9	5,32	19,22	144,42	4,9	5,32	19,22	144,42
104	Тефтеля мясная в соусе	80	100	12,3	13,9	13,0	93	16,4	17,4	16,25	93
211	Рожки отварные	150	180	5,4	6,3	36,2	225	5,9	6,8	36,7	225,5
292	Компот из сухофруктов	200	200	1,2	0,0	30,6	120,6	1,2	0,0	30,6	120,6
	Итого:			40,85	55,92	239,04	1500,86	43,2	49,12	253,95	1587,44
Четверг Обед											
151	Рагу овощное	100	150	2,5	14,8	19,0	278,0	3,3	19,7	25,3	370,6
14	Суп с макаронными изделиями	200	250	2,38	2,26	12,56	80,1	3,17	3,1	16,7	106,8
124	Колбаса отварная	50	80	11,1	23,9	1,6	266,0	11,6	24,4	2,1	266,5
38	Винегрет овощной	100	100	1,62	6,2	8,9	97,88	1,62	6,2	8,9	97,88
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,00	15	60	0,2	0,00	15	60
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6
	Итого:			38,4	67,66	115,76	1481,18	44,79	80,3	127,5	1733,58
Пятница Обед											
95	Гуляш из говядины	30/30	30/30	15,4	16,5	4,0	134	15,4	16,5	4,0	134
15	Суп картофельный с мясн. фрикадель.	250	250	2,18	2,77	15,38	106	2,18	2,77	15,38	106
172	Гречка рассыпная	100	150	6,7	10,6	19,1	321	8,9	14,1	25,4	428
292	Компот из сухофруктов	200	200	1,2	0,0	30,6	126	1,2	0,0	30,6	126
	Хлеб	40	50	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6
	Итого:			39,18	43,17	160,28	1408,2	43,38	50,67	178,18	1655,2
Суббота Обед											
112	Салат Витаминный	100	100	1,57	6,02	8,79	95,7	1,57	6,02	8,79	95,7
71	Капуста тушеная	180	200	5,22	14,4	39,85	309,88	5,27	14,9	39,90	310,38
50	Сосиска отварная	100	100	9,4	15	0,8	175,8	9,4	15	0,8	175,8
47	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	0,3	47,26	196,38	1,16	0,3	47,26	196,38
12	Рассольник Ленинградский	250	250	2,2	5,2	15,57	117,9	2,2	5,2	15,57	117,9
	Хлеб	40	40	3,7	0,6	20,6	120,6	3,7	0,6	20,6	120,6