

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
	Котлеты "Пермские" (говядина 1 кат. (или говядина б/к), хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное, сухари панировочные, яйцо куриное 1 кат., лук репчатый, соль йодированная)	100	16.48	13.70	12.69	239.98	ТК №341-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	10.90	7.57	47.66	302.31	ТК №202-П
	Соус красный основной (томатная паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	40	0.62	0.79	3.91	25.23	ТК №422-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0.09	0.02	7.56	30.80	ТК №457-П
	Хлеб ржаной	40	1.96	0.32	19.80	86.80	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	40	2.04	0.32	21.92	96.80	ТК №573-П
Итого за Горячий завтрак:		620	32.09	22.72	113.54	781.92	
День 2 (Вторник)							
	Плов из курицы (курица потрошёная 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	280	22.00	22.89	33.47	427.84	ТК №375-П
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	200	0.08	0.07	8.14	33.50	ТК №486/1-П
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.48	29.70	130.20	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	60	3.06	0.48	32.88	145.20	ТК №573-П
Итого за Горячий завтрак:		600	28.08	23.92	104.19	736.74	

День 3 (Среда)							
	Котлеты рыбные "Любительские" с маслом сливочным	110	25.18	13.93	5.61	248.55	TK №308-П
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3.93	8.89	25.45	197.50	TK №377-П
	Компот из свежемороженных ягод (смесь ягод свежемороженных, сахар)	200	0.09	0.04	14.30	57.88	TK №491-П
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.48	29.70	130.20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	60	3.06	0.48	32.88	145.20	TK №573-П
Итого за Горячий завтрак:		630	35.20	23.82	107.94	779.33	
День 4 (Четверг)							
	Курица в соусе с томатом (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), морковь,	100	14.25	17.56	2.45	224.81	TK №367-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	7.08	5.24	43.71	250.36	TK №256-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0.41	0.02	19.82	81.09	TK №495-П
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.40	24.75	108.50	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	50	2.55	0.40	27.40	121.00	TK №573-П
Итого за Горячий завтрак:		600	26.74	23.62	118.13	785.76	
День 5 (Пятница)							
	Рагу из индейки (филе индейки, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная)	280	26.87	30.37	20.59	463.16	TK №376-П
	Компот из свежих яблок и изюма (яблоки свежие, сахар, изюм, кислота лимонная)	200	0.29	0.11	16.85	69.61	TK №486/2-П
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.48	29.70	130.20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	60	3.06	0.48	32.88	145.20	TK №573-П

Итого за Горячий завтрак:		600	33.16	31.44	100.02	808.17	
Неделя 2							
День 6							
	Котлеты по-хлыновски (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, масло подсолнечное, сухари панировочные, яйцо куриное 1 кат., лук репчатый, соль йодированная)	100	16.86	16.44	6.74	242.34	<i>ТУ №364</i>
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	10.90	7.57	47.66	302.31	<i>ТК №202-П</i>
	Соус красный основной (томатная паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	40	0.62	0.79	3.91	25.23	<i>ТК №422-П</i>
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0.14	0.03	9.24	37.73	<i>ТК №459-П</i>
	Хлеб ржаной	40	1.96	0.32	19.80	86.80	<i>ТК №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	35	1.72	0.28	17.33	75.95	<i>ТК №573-П</i>
Итого за Горячий завтрак:		615	32.20	25.43	104.68	770.36	
День 7							
	Котлеты из курицы (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	18.76	18.80	11.46	290.06	<i>ТК №372-П</i>
	Пюре из гороха с маслом сливочным (горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	16.08	4.11	37.55	251.51	<i>ТК №389-П</i>
	Компот из свежемороженых ягод (смесь ягод свежемороженых, сахар)	200	0.09	0.04	14.30	57.88	<i>ТК №491-П</i>
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.40	24.75	108.50	<i>ТК №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	50	2.55	0.40	27.40	121.00	<i>ТК №573-П</i>
Итого за Горячий завтрак:		600	39.93	23.75	115.46	828.95	

День 8							
	Макаронник с сердцем (сердце говяжье, макаронные изделия, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная, сухари панировочные)	280	25.33	12.49	57.64	444.28	TK №292-Т
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	200	0.08	0.07	8.14	33.50	TK №486/1-П
	Хлеб ржаной	60	2.94	0.48	29.70	130.20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	60	3.06	0.48	32.88	145.20	TK №573-П
Итого за Горячий завтрак:		600	31.41	13.52	128.36	753.18	
День 9							
	Поджарка из свинины (свинина мясная б/к, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	100	11.92	26.65	3.75	302.50	TK №327-П
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3.89	4.69	39.37	215.22	TK №205-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200	0.41	0.02	19.82	81.09	TK №495-П
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.40	24.75	108.50	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	50	2.55	0.40	27.40	121.00	TK №573-П
Итого за Горячий завтрак:		600	21.22	32.16	115.09	828.31	
День 10							
	Голубцы ленивые из говядины (капуста белокочанная свежая, говядина 1 кат. (или говядина б/к), крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	13.47	16.74	7.20	233.34	TK №333-П
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3.93	8.89	25.45	197.50	TK №377-П
	Компот из свежих яблок и изюма (яблоки свежие, сахар, изюм, кислота лимонная)	200	0.29	0.11	16.85	69.61	TK №486/2-П

	Хлеб ржаной	60	2.94	0.48	29.70	130.20	<i>TK №574-II</i>
	Хлеб пшеничный	60	3.06	0.48	32.88	145.20	<i>TK №573-II</i>
	Итого за Горячий завтрак:	620	23.69	26.70	112.08	775.85	

