

Альтернативное цикличное 10-ти дневное меню обедов для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого муниципального округа в возрасте 12-18 лет с 01.09.2024г

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 12-18 лет
		День 1:	
1	139	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/10
2	732,733	Оладьи со сгущенным молоком	150/20
3	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200
4		Йогурт фасованный(витаминизирован витаминами А, D3)	100
5		Хлеб пшеничный	55
6		Хлеб ржаной	35
		Итого за день:	820
		День 2:	
	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	250/10/5
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	95/5
3	511	Рис отварной	180
4		Кондитерское изделие	30
5		Сок	200
6		Хлеб пшеничный	35
7		Хлеб ржаной	35
		Итого за день:	845
		День 3:	
1	138	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/35
2	436	Жаркое по-домашнему	230
3	640	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, С, D, Е, РР)	200
4		Хлеб пшеничный	55
5		Хлеб ржаной	35
		Итого за день:	810
		День 4:	
1	140	Суп с картофелем и макаронными изделиями с курицей	250/10
2	499	Биточек рубленный из филе птицы с маслом сливочным	95/5
3	217	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180
4	703	Напиток из сока(витаминизирован витамином С)	200
5		Хлеб пшеничный	35
6		Хлеб ржаной	35
		Итого за день:	810
		День 5:	
1	110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной т/о	250/10/5
2	340	Омлет натуральный с маслом сливочным с макаронами отварными	110/150
3		Ватрушка с творогом	80
4	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200
5		Хлеб пшеничный	35
6		Хлеб ржаной	35
		Итого за день:	845

		День 6	
1	139	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/10
2	437	Гуляш из птицы	50/50
3	516	Макаронные изделия отварные	180
4	693	Какао на молоке	200
5		Хлеб пшеничный	35
6		Хлеб ржаной	35
		Итого за день:	810
		День 7:	
1	110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной т/о	250/10/5
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	95/5
3	553 1в.	Картофельное пюре	180
4		Сок	200
5		Свежий фрукт	170
6		Хлеб пшеничный	35
7		Хлеб ржаной	35
		Итого за день:	815
		День 8:	
1	3	Бутерброд с сыром	30/30
2	160	Суп молочный с макаронными изделиями	250
3	492	Плов из птицы	200
4	692	Кофейный напиток	200
5		Хлеб пшеничный	55
6		Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)	35
		Итого за день:	800
		День 9:	
1		Капуста соленая	60
2	132	Рассольник с курицей со сметаной т/о	250/10/5
3	455	Котлета из говядины с маслом сливочным	95/5
4	217	Картофель и овощи тушеные в соусе	180
5	703	Напиток из сока (витаминизирован витамином С)	200
7		Хлеб пшеничный	35
8		Хлеб ржаной	35
		Итого за день:	875
		День 10	
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	250/10/5
2	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200
4		Хлеб пшеничный	35
5		Хлеб ржаной	35
		Итого за день:	705