

Примерное цикличное 10-ти дневное меню обедов для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого муниципального округа в возрасте 7-11 лет с 01.09.2024г

Пр ие м пи щи	№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7- 11 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 с лимоном(витаминизирован витамином С)	200/10
4		Кондитерское изделие	30
5		Хлеб пшеничный	35
6		Хлеб ржаной	25
		Итого за день:	730
		День 2:	
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	200/10/5
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	85/5
3	511	Рис отварной	150
4		Сок	200
5		Хлеб пшеничный	35
6		Хлеб ржаной	25
		Итого за день:	715
		День 3:	
1	138	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/35
2	436	Жаркое по-домашнему с маслом сливочным	200/5
3	640	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, С, D, Е, РР)	200
4		Хлеб пшеничный	35
5		Хлеб ржаной	25
		Итого за день:	700
		День 4:	
1	140	Суп с картофелем и макаронными изделиями с курицей	200/10
2	499	Биточек рубленый из филе птицы с маслом сливочным	85/5
3	217	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150
4	703	Напиток из сока(витаминизирован витамином С)	200
5		Хлеб пшеничный	35
6		Хлеб ржаной	25
		Итого за день:	710
		День 5:	
1	110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной т/о	200/10/5
2	340	Омлет натуральный с маслом сливочным с макаронами отварными	105/5/120
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200
4		Хлеб пшеничный	35
5		Хлеб ржаной	25
		Итого за день:	705
		День 6	
1	139	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/10

2	437	Гуляш из птицы	40/50
3	516	Макаронные изделия отварные	150
4	693	Какао на молоке	200
5		Хлеб пшеничный	35
6		Хлеб ржаной	25
		Итого за день:	760
		День 7:	
1	110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной т/о	200/10/5
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	85/5
3	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50
4		Сок	200
5		Хлеб пшеничный	35
6		Хлеб ржаной	25
		Итого за день:	715
		День 8:	
1	3	Бутерброд с сыром	20/40
2	160	Суп молочный с макаронными изделиями	250
3	492	Плов из птицы	180
4	692	Кофейный напиток	200
5		Хлеб пшеничный	35
6		Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)	25
		Итого за день:	750
		День 9:	
1		Капуста соленая	60
2	132	Рассольник с курицей со сметаной т/о	200/10/5
3	455	Котлета из говядины с маслом сливочным	85/5
4	520	Картофельное пюре	150
5	703	Напиток из сока (витаминизирован витамином С)	200
7		Хлеб пшеничный	35
8		Хлеб ржаной	25
		Итого за день:	775
		День 10	
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	200/10/5
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	25
6		Свежий фрукт	170
		Итого за день:	815
		Итого за 10 дней	7375
		Среднее за день:	737,5
		В блюдах используется соль йодированная	