

МДУ МТГ
 Директор
 Саймурза В. Р.
 20.11.23г.

СОГЛАСОВАНО
 (должность)
 (ФИО)
 (дата)

АДМИНИСТРАЦИЯ ВОЛЖСКОГО РАЙОНА МУХАНМЕДЬЕВСКОГО ЭЛИТНОГО ТЕНОР ОДЕЖДАВАТЕЛЬННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
 САРАТОВ

УТВЕРЖДАЮ
 Ш. Комарова З. М.
 Директор
 Комарова З. М.
 Комарова

(должность)
 (ФИО)
 (дата)

АДМИНИСТРАЦИЯ ВОЛЖСКОГО РАЙОНА МУХАНМЕДЬЕВСКОГО ЭЛИТНОГО ТЕНОР ОДЕЖДАВАТЕЛЬННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
 САРАТОВ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,58	14,57	31,32	282,75	260
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Кекс	100	5,40	21,16	57,08	440	448
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	12,08	35,73	103,40	782,75	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119	121
	Свекольник на к/б	250	2,18	4,45	12,02	97	131
	Курица в соусе томатном	70/30	10,20	10,12	3,08	144	405
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	203
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	28,43	31,42	127,64	909,36	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Булочка ванильная	100	7,83	8,00	56,50	330	563
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,23	8,00	85,50	452	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	49,74	75,15	316,54	2144,11	

День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	29,22	22,12	56,00	540	223
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Фрукты свежие	100	0,80	0,40	8,10	47	112
	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	417	557
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	37,62	32,32	153,70	1065	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Рассольник ленинградский на к/б	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,37	406
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	30,61	31,29	126,63	912,82	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52	194
	Слойка сладкая	100	10,80	1,30	69,90	334	572
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,80	1,30	83,50	386	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	79,03	64,91	363,83	2363,82	

День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,67	14,77	44,43	349,25	250
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52	194
	Блинчики (с джемом или повидлом)	100	2,96	1,58	19,66	104,87	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	12,63	16,35	77,69	506,12	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Рагу из отварного мяса говядины	250	18,88	17,25	20,50	315	6/8
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	30,16	21,48	103,09	728,95	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,91	7,61	55,73	341,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	55,70	45,44	236,51	1576,63	

День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,50	286,75	268
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Плюшка новомосковская	100	7,33	5,22	46,56	264,44	184
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	14,35	15,99	102,26	612,19	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Кнели из кур с рисом	100	14,82	22,07	5,62	280	301
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД	930	39,49	41,00	141,22	1106,01		
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	56,00	337	389
	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	417	590
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	27,50	11,80	132,40	747		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	81,34	68,79	375,88	2465,2	

День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	285,5	266
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Булочка ванильная	100	7,83	8,00	56,50	330	563
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,88	19,75	107,50	675,5	
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	3,80	5,20	8,92	96,53	142
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	8,09	7,39	16,61	165,62	232
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	18,40	74	636
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	23,76	29,45	118,86	837,35	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Коржик молочный	100	3,91	6,74	38,14	228,8	456
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,31	6,74	67,14	350,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	45,95	55,94	293,50	1863,65	

День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	250	7,55	12,45	39,15	299,17	70
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,2	111
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Сыр (порциями)	20	2,32	2,95	0,00	36	15
	Масло сливочное	20	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,52	25,39	85,27	628,17	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119	121
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Биточки рубленые из птицы	100	13,42	14,19	9,10	218,25	306
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	203
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	31,30	36,04	132,29	981,61	
ПОЛДНИК	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,6	350
	Слойка с повидлом	100	6,37	11,79	50,72	333,33	418
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,45	11,83	73,76	444,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	52,27	73,26	291,32	2054,71	

День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,02	23,62	4,68	303,92	301
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	417	590
	Фрукты свежие	100	0,80	0,40	8,10	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	26,42	33,82	102,38	828,92	
ОБЕД	Салат витаминный	100	0,83	6,11	5,27	79,4	48
	Суп-лапша домашняя на к/б	250	11,02	14,05	14,45	227,98	156
	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,37	406
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	38,68	40,37	126,90	1027,45	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52	194
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,81	7,61	54,13	332,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	77,91	81,80	283,41	2188,93	

День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,58	14,57	31,32	282,75	260
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Слойка сладкая	100	10,80	1,30	69,90	334	572
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,48	15,87	116,22	676,75	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	150
	Птица тушеная в соусе	70/30	10,60	9,11	2,64	135	290
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	40,20	34,46	125,84	975,56	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Коржик молочный	100	3,91	6,74	38,14	228,8	456
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	4,01	6,74	53,34	289,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	61,69	57,07	295,40	1942,11	

День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	285,5	266
	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	428
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,40	14,95	96,05	588,17	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	250	3,80	5,20	8,92	96,53	142
	Жаркое по-домашнему	250	23,15	25,85	23,68	421,43	259
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	35,35	32,15	102,60	842,46	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366	589
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,30	4,70	104,00	488	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	60,05	51,80	302,65	1918,63	

День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,98	7,02	38,04	251,7	296
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Булочка ванильная	100	7,83	8,00	56,50	330	563
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,91	15,02	109,54	641,7	
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	Суп овощной на к/б	250	2,25	6,25	6,25	100	477
	Котлеты рубленые из птицы	100	14,27	13,72	13,32	234	294
	Пюре из гороха	180	17,53	1,73	34,87	209,52	417
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	42,95	33,10	127,64	977,02	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Булочка "К чаю"	100	15,74	3,50	38,86	250	442
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	35,74	5,50	96,86	580	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	95,60	53,62	334,04	2198,72	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17630	659,28	627,78	3093,08	20716,51	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1259,29	47,09	44,84	220,93	1479,75	