

10-дневное меню

1-ая неделя

День	№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход
1	1033	Пельмени отварные с маслом сливочным	150/10
	944	Огурец свежий Чай с сахаром и лимоном Хлеб Б-25,62; Ж-30,62г; У-91,83г; Эн.цен.-560,33,Ккал; В1-0,39мг; С-8,30мг;А-2,28мг; Е-5,87мг; Са-66,66мг; Р-45,56мг;Mg-18,56мг; Fe-2,54мг.	30 200 30
2	646	Плов с куриным филе	200
	944	Помидор свежий Чай с сахаром и лимоном Шоколадный батончик Хлеб Б-27,32; Ж-18,16г; У-92,82г; Эн.цен.-612,70Ккал; В1-0,16мг; С-6,31мг; А-50,28мг; Е-1,87мг; Са-67,76мг; Р-226,86мг;Mg-62,76мг; Fe-3,04мг.	30 200 25 30
3	177	Каша рисовая молочная	200
	1,2 958	Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток Яблоко Шоколадный батончик Б-15,89г; Ж-15,36г; У-58,45г; Эн.цен.-501,43Ккал; В1-2,28мг; С-12,72мг; А-0,мг; Е-1,3мг; Са-208,82мг; Р-2,10мг;Mg-25,36мг; Fe-12,55мг.	55 200 180 25
4	688	Макароны отварные с сыром	150
	536 944	Сарделька Чай с сахаром и лимоном Хлеб Вафли глазированные Б-21,38г; Ж-22,83г; У-107,62г; Эн.цен.-678,35Ккал; В1-0,19мг; С-8мг; А-23,28мг; Е-1,87мг; Са-46,72мг; Р-191,93мг;Mg-52,38мг; Fe-3,40мг.	80 200 30 40
5	694	Картофельное пюре	150
	307	Котлета из курицы с соусом Помидор свежий Печенье «Зодиак» Хлеб Чай фруктовый Б-21,05г; Ж-23,07г; У-100,23г; Эн.цен.-628,98Ккал; В1-0,29мг; С-40,73мг; А-97,81мг; Е-1,87мг; Са-121,23мг; Р-217,74мг;Mg-51,91мг; Fe-3,01мг.	80/30 30 60 30 200

2- ая неделя

День	№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход
6	679	Каша гречневая	150
	608	Котлета из говядины с соусом	80/30
	944	Чай с сахаром и лимоном	200
		Огурец свежий	30
		Хлеб	30
		Вафли глазированные Б-27,44г; Ж-17,16г; У-112,61г; Эн.цен.-744,15Ккал; В1-0,36мг; С-31мг; А-135,40мг; Е-15,81мг; Са-266,16мг; Р-97,14мг; Mg-108,46мг; Fe-6мг.	40
7	590	Жаркое по «Домашнему»	160
		Помидор свежий	30
	944	Чай с сахаром и лимоном	200
		Шоколадный батончик	25
		Хлеб	30
		Яблоко Б-38,95г; Ж-13,03г; У-88,88г; Эн.цен.-514,80Ккал; В1-2,31г; С-18,27г; А-26,28г; Е-3,17мг; Са-55,36мг; Р-366,66мг; Mg-83,26мг; Fe-16,88мг.	180
8	55	Каша молочная «Дружба»	200
	1,2	Бутерброд с маслом и сыром	55
		Чай фруктовый	200
		Печенье «Зодиак» Б-24,74г; Ж-8,08г; У-88,03г; Эн.цен.-430,07Ккал; В1-13,14г; С-24,28мг; А-24,2мг; Е-0,96мг; Са-187,9мг; Р-260,33мг; Mg-74,86мг; Fe-5,49мг.	60
9	688	Макаронны отварные	150
	536	Сосиска отварная с соусом	80/30
		Помидор свежий	30
	958	Кофейный напиток	200
		Хлеб Б-26; Ж-28,72; У-113,51г; Эн.цен.-589,79Ккал; В1-0,20мг; С-11,84мг; А-23,28мг; Е-1,87мг; Са-52,31мг; Р-189,61мг; Mg-45,88мг; Fe-3,54мг.	30
10	378	Рис отварной	150
	618	Тефтели из говядины с соусом	80/30
	944	Чай с сахаром и лимоном	200
		Огурец свежий	30
		Хлеб Б-24,38г; Ж-26,61г; У-127,81г; Эн.цен.-515Ккал; В1-мг; С-5,51мг; А-0,52мг; Е-0,1мг; Са-225,7мг; Р-382,3мг; Mg-85мг; Fe-7,24мг.	30

Примечание: при составлении меню использовались:

(1)-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 2013 г;

(2)- Сборник технико-технологических карт.