

:- дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 7 - 11 лет (для ОВЗ) 01.09.2023г.

(65,07р)

ОБЕД		
1 день (понедельник)		
№102 Суп гороховый (200г)	№322 Котлеты куриные (90/50г)	№21 Салат из белокочанной капусты с морковью - (60г)
горох -17г	филе куриное-90г	
картофель - 46г	хлеб-17г	морковь-10г
морковь -10г	морковь-7г	капуста -62г
лук - 8г	раст.масло-0,5г	раст.масло-2г.
зелень -1г	яйцо-3г	
раст.масло-3г	сухари паниров.-8г	
сметана - 5г	вода - 20г	№376 Чай с лимоном - (200г)
		чай -0,5г
	соус (50г) -мука-4г,масло раст.-1,5г,	сахар-15г
	томат-2г,лук-3г	аскарбиновая кислота - 0,06г
	№128 Пюре картофельное - (150г)	лимон - 5г
	картофель-170г	
Хлеб пшеничный -30г	молоко-30г	
Хлеб ржаной - 30г	масло слив.- 2г	
		соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 3г.

2 день (вторник)		
№82 Рассольник ленинградский-(200г)	№304 Тефтели мясные - (90/50г)	№203Макароны отварные - (150г)
крупa перловая-10г	мясо -60г	
картофель-40г	лук - 8г	вермишель -52г
морковь-10г.	рис-8г	слив.масло -2г
лук-7г	вода -16г	
соленые огурцы -15г	морковь -8г	
раст.масло -3г	яйцо - 3г	
,вода-190г		
сметана-5г	соус (50г) -мука-4г,масло раст.-1,5г,	
зелень-1г	томат-2г,лук-3г.	
	№ 52 Салат из свеклы отварной с изюмом (60г)	№342 Компот из свежих плодов-(200г)
	свекла - 67г	яблоки свежие - 20г
	изюм -5г	сахар - 15г
	масло раст.- 2г	аскорбиновая кислота- 0,06г
Хлеб пшеничный -30г		
Хлеб ржаной - 30г		
		соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 3г.

3 день (среда)		
№82 Борщ с капустой и картофелем (200г)	№245 Бефстроганов из говядины- (100г)	№342 Компот из свежих яблок - (200г)
капуста-25г	мясо говяжье (б/к)-80г	яблоки свежие - 20г
картофель-30г	морковь -3г	сахар - 15г
морковь -10г	сметана -10г	аскорбиновая кислота- 0,06г
лук - 8г	мука -4г	
свекла -40г	раст.масло-2г	
зелень-1г	лук-7г	
томат - 4г	томат-2г	
	вода - 40г	№42 Сала из моркови с маслом (60г)
масло раст.-3г		
сметана - 5г		морковь -72г
вода -200г		масло раст. - 2г
	№303 Каша пшенная вязкая - (150г)	
	крупа пшенная -40г	
	масло слив.- 2г	
Хлеб пшеничный -30г		
Хлеб ржаной - 30г		
		соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 3г.

4 день (четверг)		
№111 Суп с макаронными изделиями (200г)	№272 Котлеты рыбные любительские с соусом (90/50г)	№376 Чай с лимоном- (200г)
вермишель - 17г	рыба (минтай)-100г	чай - 0,5г
морковь - 10г	морковь-12г	сахар - 15г
раст.масло -3г	хлеб-17г	аскорбиновая кислота- 0,06г
	лук-8г	лимон - 5г
лук -7г	яйцо-3г	
томат -3г	раст.масло-0,5г	
сметана -5г.	сухари -8г	
зелень - 1г	вода -10г	
	соус (50г) -мука-4г,масло раст.-1,5г,	
	томат-2г,лук-3г,соль -0,2г.	
№302Каша гречневая рассыпчатая- (150г)	№21Салат из белокочанной капусты с маслом - (60г)	
крупа гречневая - 71г	капуста -62г	
масло слив.- 2г	морковь-10г	
	раст.масло-2г.	
Хлеб пшеничный -30г		
Хлеб ржаной - 30г		
		соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 3г.

5 день (пятница)		
№87 Суп картофельный с фасолью- (200г)	№244Плов из отварной говядины- (150г)	№ 34 Салат из свеклы отварной с маслом - (60г)
фасоль -15г	мясо говяжье б/к - 80г	свекла - 72г
картофель - 46г	крупа рисовая -35г	раст.масло -2г
морковь - 10г	морковь-10г	
раст.масло -3г	лук-7г	
зелень-0,6г	раст.масло - 5г	
лук -7г	вода - 80г	№376 Чай с лимоном - (200г)
томат -3г		чай - 0,5г
сметана - 5г		сахар - 15г
		аскорбиновая кислота- 0,06г
		лимон - 5г
Хлеб пшеничный -30г		
Хлеб ржаной - 30г		
		соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 3г.

6 день (суббота)		
№82 Рассольник ленинградский со сметаной-(200г)	№290 Птица тушенная в сметанном соусе (100г)	№42 Салат из моркови с маслом - (60г)
крупа перловая-10г	Филе куриное- 90г	морковь -72г
картофель-40г	сметана-10г	масло раст.-2г
морковь-10г.	мука-4г	
лук-7г		
соленые огурцы -15г	лук-5г	
раст.масло -3г,	томат-2г	
вода-190г	сл.масло-1,5г	№342 Компот из яблок - (200г)
сметана-5г	вода 35г	яблоки свежие - 20г
зелень-1г		сахар - 15г
		аскорбиновая кислота- 0,06г
	№303 Каша пшенная вязкая - (150г)	
	крупа пшенная -40г	
	масло слив.- 2г	
Хлеб ржаной - 30г		
Хлеб пшеничный -30г		
		соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 3г.

7 день (понедельник)		
№88 Суп картофельный с вермишелью (200г)	№304 Тефтели мясные с соусом - (90/50г)	№45 Салат из белокачанной капусты(60г)
	мясо -60г	морковь-10г
картофель -46г	лук - 8г	капуста -62г
вермишель - 10г	рис-8г	раст.масло-2г.
морковь - 10г	яйцо -3г	
раст.масло -3г	морковь -8г	
зелень - 1г	вода -16г	
лук -7г	соус -мука-4г,масло раст.-1,5г,	
томат -3г	томат-2г,лук-3г.	
сметана -5г.		
	№302 Каша гречневая рассыпчатая (150г)	№342 Компот из яблок - (200г)
		яблоки свежие - 20г
Хлеб пшеничный -30г	крупа гречневая - 71г	сахар - 15г
Хлеб ржаной - 30г	масло слив.- 2г	аскорбиновая кислота- 0,06г
		соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 3г.

8 день (вторник)		
№104 Суп картофельный с крупой - (200г)	№299 Котлеты рубленые из говядины с соусом - (90 /50г)	№ 34 Салат из свеклы отварной с маслом - (60г)
картофель-100г	мясо говяжье (б/к)-70г	свекла - 72г
морковь-10г.	сухари - 8г	раст.масло -2г
лук-7г	хлеб-17г	
раст.масло -3г	лук -8г	
пшено -7г	раст.масло-0,5г.	
зелень-1г	яйцо-3г	№376 Чай с лимоном - (200г)
томат - 2г	вода - 19г.	чай - 0,5г
сметана -5г		сахар - 15г
вода -	соус (50г) -мука-4г,масло раст.-1,5г,	аскорбиновая кислота- 0,06г
	томат-2г,лук-3г.	лимон - 5г
	№203 Макароны отварные с маслом (150г)	
	вермишель - 52г	
	слив.масло- 2г	
Хлеб пшеничный -30г		
Хлеб ржаной - 30г		
		соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 3г.

9 день (среда)		
№82 Борщ с капустой и картофелем (200г)	№319 Птица тушеная в соусе с овощами (200г)	№42 Салат из моркови с маслом - (60г)
капуста-25г	филе куриное - 90г	морковь -72г
картофель-30г	картофель - 135г	масло раст.-2г
морковь -10г	томат паста - 3г	
лук - 8г	раст.масло -4г	
свекла -40г	морковь - 14г	
зелень-1г	лук -7г	
томат - 4г	мука -2г	
масло раст.-3г		
сметана - 5г		
вода -200г		№342 Компот из яблок - (200г)
		яблоки свежие - 20г
		сахар - 15г
		аскорбиновая кислота- 0,06г
Хлеб ржаной - 30г		
Хлеб пшеничный -30г		
		соль пищевая поваренная
		йодированная за весь день - 3г.

10 день (четверг)		
№102 Суп гороховый (200г)	№272 Котлеты рыбные любительские с соусом - (90/50г)	№45 Салат из белокочанной капусты(60г)
горох -17г	рыба (минтай)-100г	морковь-10г
картофель - 46г	морковь-12г	капуста -62г
морковь -10г	хлеб-17г	раст.масло-2г.
	лук-8г	
зелень -1г	яйцо-3г	
раст.масло-3г	раст.масло-0,5г	
лук -8г	сухари -8г	№376 Чай с лимоном - (200г)
сметана - 5г		чай - 0,5г
	вода -10г	сахар - 15г
	соус (50г) -мука-4г,масло раст.-1,5г,	аскорбиновая кислота- 0,06г
	томат-2г,лук-3г.	лимон - 5г
Хлеб ржаной - 30г		
Хлеб пшеничный -30г		
	№128 Пюре картофельное - (150г)	
	картофель-170г	
	молоко-30г	
	масло слив.- 2г	
		соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 3г.

11 день (пятница)		
№82 Рассольник ленинградский со сметаной - (200г)	№322 Котлеты куриные с соусом - (90/50г)	№ 34 Салат из свеклы отварной - (60г)
крупa перловая-10г	филе куриное-90г	свекла - 72г
картофель-40г	хлеб-17г	раст.масло -2г
морковь-10г		
лук-7г	раст.масло-0,5г	
срленные огурцы -15г	яйцо-3г, вода -20г,	
раст.масло -3г	сухари паниров.-8г	
	морковь-7г	№342Компот из свеж.яблок(200г)
сметана-5г	соус (50г) -мука-4г,масло раст.-1,5г,	яблоки свежие - 20г
вода - 190г	томат-2г,лук-3г.	сахар -15г
зелень-1г		аскорбиновая кислота- 0,06г
	№179 Каша рисовая рассыпч. - (150г)	
	крупa рисовая - 53г	
Хлеб пшеничный -30г	слив.масло- 2г	
Хлеб ржаной - 30г		
		соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 3г.

12 день (суббота)		
№87 Суп картофельный с фасолью- (200г)	№246 Гуляш из отварной говядины (100г)	№203 Макароны отварные с маслом (150г)
фасоль -15г	мясо говяжье (б/к) -80г	Вермишель-52г
картофель - 46г	морковь-5г	сл. масло -2г
морковь - 10г	раст.масло-3г	
раст.масло -3г	лук -5г	
	мука -2,5г	
лук -7г	томат - 4г	№376 Чай с лимоном - (200г)
томат -3г		чай - 0,5г
сметана - 5г		сахар - 15г
зелень-0,6г		Аскорбиновая кислота- 0,06г
		лимон - 5г
Хлеб пшеничный -30г	№ 42Салат из моркови с изюмом-(60г)	
Хлеб ржаной - 30г	морковь-67г	
	масло раст.-2г	
	изюм - 5г	
		соль пищевая поваренная йодированная за весь день - 3г.