

**Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся группы
продленного дня 1 неделя**

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

ПОНЕДЕЛЬНИК

80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,6	16,8	102
144	Каша рисовая с маслом	150/10	3,8	8,5	40,3	254
194	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	16,1	8,9	8,4	169
108	Горошек зеленый консервированный с маслом	50/5	1,6	2,9	3,3	45,3
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			27,3	23,34	102,4	813,3

ВТОРНИК

81	Суп картофельный с горохом	250	5,9	4,7	20,7	150
144	Каша пшенная с маслом	150/10	7,3	9,9	40	280
280/314	Курица, тушеная в соусе сметанном	50/50	11,6	8,8	3,2	139
	Икра кабачковая	50	0,9	2,7	4,5	46
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
2	Бутерброд с повидлом	55	2,5	4,4	28,7	165
Всего			31,5	30,94	130,7	1023

СРЕДА

82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,6	121
144	Каша из гречневой крупы с маслом	150/10	9	10,6	46,2	320
238/314	Печень, тушеная в соусе сметанном	50/50	13,8	10,2	5	167
114	Капуста тушеная	50	1,25	3,1	5,43	55,3
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
Всего			30,65	26,84	121,33	947,3

ЧЕТВЕРГ

74	Рассольник Ленинградский	250	2,6	5,5	18,2	133
164	Макароны отварные с маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	205
285	Котлеты рубленые из курицы с маслом	50/5	9,8	10,9	8,9	173
52	Огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
3	Бутерброд с сыром	50	5,9	8,9	16	168
Всего			29,5	30,44	111,15	930

ПЯТНИЦА

60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
279	Рагу из курицы	125/50	12,9	10,5	17,6	217
52	Огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
Всего			20,3	16,14	75,35	623