



Двухнедельное меню для обучающихся 7-11 лет (горячее питание)
 ГКОУ "ГО ШИ №2"

2 неделя

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукт. в гр.	Масса порции	Химический состав				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.	В1	С	А	М	Р	Fe	Ca
ПОНЕДЕЛЬНИК														
День 11														
15	Сырники со сметаной		180/25	29,41	20,07	20,05	378,49							
	творог	110												
	яйцо	1/2												
	сметана	25												
	соль	1												
	масло растительное	10												
	сахар	10												
	мука	10												
	крупа манная	9												
21	Чай сладкий		200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	0	2	6
	Чай	1												
	вода	200												
	сахар	15												
24	кондитерское изделие (печенье)	30	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0	0,6	13,83	37,23	0,72	9,8
2	Хлеб пшеничный		100	8,2	1,4	1,3	195	0,23	0				4,2	33
3	хлеб ржаной		20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0	14	43,75	0,98	25,55
ВТОРНИК														

	соль	2												
6	салат свекольный	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	12,54	24,58	0,8	21,09	
	свекла	80												
	соль	1												
	масло растительное	5												
2	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	1,3	195	0,23	0				4,2	33	
3	хлеб ржаной	20	3,3	0,36	16,7	83,24								
18	компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36		0,82		15,32	31,94	0,54	19,48	
	сухофрукты	15												
	вода	190												
	сахар	10												
1	фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	47		10		0	75,8	2,2	10	

ЧЕТВЕРГ

День 14

9	суп рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	20,72	57,56	0,78	21,16
	картофель	80											
	кр.перловая	15											
	морковь	10											
	лук	10											
	масло растительное	4											
	соль	2											
	вода	150											
19	Картофель тушенный с мясом	200	9,9	8,9	21,4	205,3							
	картофель	150											
	морковь	10											
	лук	10											
	масло растительное	5											
	мясо	80											
	соль	2											
2	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	1,3	195	0,23	0				4,2	33
3	хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0	14	43,75	0,98	25,55
21	Чай сладкий	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	0	2	6
	Чай	1											
	вода	200											
	сахар	15											
24	кондитерское изделие (печенье)	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0	0,6	13,83	37,23	0,72	9,8

ПЯТНИЦА

День 15

17	Сосиска отварная		70	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	16	127,2	1,44	19,2
22	Картофельное пюре		180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	33,3	103,91	1,21	44,37
	картофель	200												
	молоко	28												
	масло сливочное	6												
5	Салат витаминный		60	0,9	2,7	26,3	52,9	0,01	3,78	0,23	9,6	102	0,54	20,71
	капуста	50												
	морковь	18												
	зеленый горошек	26												
	сахар	3												
	масло растительное	4												
	соль	1												
18	компот из сухофруктов		200	0,48	0	25,68	98,36		0,82		15,32	31,94	0,54	19,48
	сухофрукты	15												
	вода	190												
	сахар	10												
1	фрукты свежие		200	0,4	0,4	9,8	47		10		0	75,8	2,2	10
2	Хлеб пшеничный		100	8,2	1,4	1,3	195	0,23	0				4,2	33
3	хлеб ржаной		20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,14	0	14	43,75	0,98	25,55