

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед						110	1 015
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	212,7	437,06
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	25	3,25	220,4	512
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	103,3	14 539,89
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	71	897
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	64,8	1 148
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	868,9	
Итого за Обед		750	23,88	39	128,59		(лист 2)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед						156,3	960
	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	9	14,5	40	943
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	403,6	1 633,11
	Паста сливочная с индейкой	200	17,7	26	32,3	114,3	1 242
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	71	897
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	64,8	1 148
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	945,3	
Итого за Обед		790	29,63	38	128,01		(лист 3)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед						99,5	1 021
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	210,6	1 150
	Котлета куриная Сливочная	90	19,54	5	13,6	198,6	911,02
	Орзотто с овощами	150	3,31	8	22,96	128,6	705
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	71	897
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	64,8	1 148
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	773,1	
Итого за Обед		750	31,09	22	114,56		(лист 4)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед						111,3	1 030
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	348,9	1 699,06
	Фиш- филе минтай	100	18,3	27	9,04	238	927,09
	Картофель по-деревенски	150	3,78	11	30,37	15,3	1 802
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	71	897
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	64,8	1 148
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	849,3	
Итого за Обед		700	29,09	45	90,29		(лист 5)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед						106	124
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	210,9	1 657,01
	Люля-кебаб по-школьному	90	23	8	1,73	225,9	990
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	70,4	917,02
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	85,2	897
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	776,1	
Итого за Обед		700	33,83	23	90,23		(лист 6)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Плов со свиной	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,16		23,88	99,1	912,01
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		790	27,54	48	134,5	995,5	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп "Кубанский"	200	10,96	2	24,2	159,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	372	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		710	43,45	17	116,11	766,7	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи "Новгородские" со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124,15
	Тефтели мясные с рисом и соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		910	73,49	22	461,6	821,7	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп овощной Минестроне	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,06
	Биточек куриный	90	15,07	17	7,2	254	1 308,17
	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	6,34	4	37,87	218,5	516,06
	Кисель	200	0,01		7,6	115	1 318
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		700	28,71	26	101,15	822,7	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с чечевицей	200	4,7	4	17,14	125	139,19
	Рыба, запеченная с сыром.	100	24,54	11		216,9	1 229,1
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	197	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	125,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		710	38,5	22	106,41	827,1	
Итого за период		7510	359,21	302	1471,45	8446,4	
Среднее значение за период		751	35,921	30,2	147,145	844,64	