

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак, обед		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	180	13,88	15	20	258,6	1 478
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Яблоки свежие	100	0,48		11,76	88	976
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак		530	19,25	18	82,3	556,2
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	13	3,25	212,7	437,06
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	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		750	24,77	26	104,56	762,8	
Итого за день		1280	44,02	44	186,86	1319	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак, обед		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/10	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	200	7,16	8	28,47	250,03	848
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	67	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак		500	18,02	17	83,07	598,03
Обед	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	9	14,5	156,3	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Паста сливочная с индейкой	200	15,7	15	20	303,7	1 633,11
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	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	27,63	27	115,71	845,4	
Итого за день		1290	45,65	44	198,78	1443,43	

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак, обед

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	32	811
	Омлет запеченный или паровой	200	12,13	18	16,52	305,3	891
	Напиток Каркаде	200	0,57		13,61	115	1 899
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		510	19,37	20	66,99	588,1	
Обед							
	Маринад овощной	60	0,57	3	4,97	76,8	817
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Котлета куриная Сливочная с соусом	90	9,54	5	13,6	298,6	1 150
	Булгур с овощами	150	9,38	2	16	81,1	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		31,47	128,6	705
	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		750	26,5	17	109,94	820,4	
Итого за день		1260	45,87	37	176,93	1408,5	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак, обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	12,6	12	47	340	874
	Блинчики с яблоком	80	4,89	5	23,8	157	1 330,17
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
Итого за Завтрак		505	20,37	18	98,13	594,8	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Фиш- филе минтай	100	15,3	7	19,04	348,9	1 699,06
	Картофель по-деревенски	150	3,78	11	30,37	238	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	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		700	26,09	25	100,29	849,3	
Итого за день		1205	46,46	43	198,42	1444,1	

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак, обед		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	3,64	3,25	19,5	119,6	935,04
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	10,78	12	19,25	264,1	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	87	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	540	17,73	16,25	79,74	555,9	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Люля-кебаб по-школьному	90	15,06	9	1,73	258,6	1 657,01
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	822
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	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	26,03	24	99,69	823,8	
	Итого за день	1240	43,76	40,25	179,43	1379,7	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак, обед		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	9,32	11	14,83	223,56	845
	Сырники	50	3,5	3	7,62	75,3	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	500	17,83	17	83,72	558,36	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Плов со свиной	220	15,71	20	33,65	396,5	1 018
	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,16		23,88	99,1	912,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	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	25,54	27	114,49	829,4		
Итого за день	1290	43,37	44	198,21	1387,76		

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак, обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	10,14	12	24,35	271	1 111
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	3,64	3,25	19,5	119,6	935,04
	Чай ягодный	200	0,1		16	89	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		540	17,09	16,25	84,84	564,8	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	3	6,48	53,4	812
	Суп "Кубанский"	200	10,96	4	24,2	129,6	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	11,65	15	29,12	387	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	28,76	24	116,64	804,9	
Итого за день		1250	45,85	40,25	201,48	1369,7	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак, обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,62	6	21,68	175,6	235,05
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Горячий шоколад Хрутка	200	2,87	4	23,08	109	921
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		510	21,52	18	87,26	574,9	
Обед	Щи "Новгородские" со сметаной	200	1,52	5	7,31	85	124,15
	Тефтели мясные с рисом с соусом	100	8,06	13	7,99	151,6	1 062
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	18,62	184	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		17,62	108,65	705
	Желе ягодное	200	4		34	152	1 489,02
	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	29,34	26	125,08	844,15	
Итого за день		1420	50,86	44	212,34	1419,05	

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак, обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	6,61	8	27,75	240,3	1 013
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	67	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак		520	17,47	17	82,35	588,3
Обед	Суп овощной Минестроне	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,06
	Биточек из курицы с соусом	90	12,63	10	11,02	283,6	255
	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	6,34	6	37,87	218,5	516,06
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	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	26,32	21	112,53	797,2	
Итого за день		1220	43,79	38	194,88	1385,5	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак, обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	205	13,58	19	19,56	305,3	891
	Оладьи с топпингом	66	2,52	3	5,86	67,8	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак		501	19,37	23	65,57	518,2
Обед	Суп картофельный с чечевицей	200	4,7	4	17,14	125	139,19
	Рыба, запеченная с сыром.	100	14,56	12		254,6	1 229,1
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	167	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	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	28,52	23	106,41	823,8	
Итого за день		1211	47,89	46	171,98	1342	
Итого за период		12 745	557,19	464	2327,23	13898,74	
Среднее значение за период		1 274,5	55,7	46,4	232,7	1389,874	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____