

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	220	1	1	22	103	
	Булочка "Сдобная" 1/50	50	5	6	22	166	
	Сыр твердых сортов в нарезке 1/15	15	3	4		55	
	Каша молочная манная со сливочным маслом и вареньем 1/150/10/10	150/10/10	4	7	29	198	
	Какао с молоком	200	4	3	16	104	
Итого за Завтрак			17	21	89	626	
Обед							
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	220	1	1	22	103	
	Икра морковная 1/60	60	1		12	55	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и колбасой 1/200/20	200/20	9	7	13	153	
	Биточки из говядины (1/50)	50	18	18	16	301	
	Рис отварной (1/150)	150	4	5	36	209	
	Напиток из вишни с/м Вит	200			10	43	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			37	31	137	995	
Итого за день			54	52	226	1621	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Икра кабачковая (1/60)	60	1	4	4	54	
	Плов с отварной птицей (филе бедра индейки) 1/240	240	25	10	37	332	
	Морс из брусники	200			13	53	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			30	15	93	627	
Обед							
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Салат из консервированных огурцов с луком 1/60	60	1	3	2	40	
	Суп картофельный с клецками и отварной индейкой (1/200/10)	200/10	10	8	15	185	
	Бефстроганов из говядины 1/50	50	8	6	3	101	
	Пюре картофельное 1/150	150	3	5	22	144	
	Сок фруктовый 0,2л /1шт.	200	5	6	22	166	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			32	29	112	861	
Итого за день			62	44	205	1488	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Йогурт фруктовый 1/150	150	1		12	53	
	Подгарнировка из свежих помидоров (1/60)	60	1		4	21	
	Жаркое по-домашнему с грудкой индейки 1/200	200	25	15	26	344	
	Чай с сахаром и лимоном 200/7	200/7			11	48	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			31	16	92	654	
Обед							
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Салат из свежих помидоров с луком 1/60	60	1	3	3	42	
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварной индейкой (бедро) 1/200/10/10	200/10/10	8	7	10	137	
	Пельмени отварные с маслом 1/200/15	200/15	14	21	36	416	
	Напиток из свежих (с/м) ягод Вит (Клубника)	200			9	36	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			28	32	106	856	
Итого за день			59	48	198	1510	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кекс "Столичный" 1/75	75	5	6	22	166	
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Запеканка из творога с вареньем 1/150/10	150/10	20	14	30	324	
	Сок фруктовый 0,2л /1шт.	200	5	6	22	166	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			34	27	113	844	
Обед							
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом (1/100)	60	2	6	6	86	
	Щи с фасолью конс., картофелем, сметаной и отварной индейкой (бедро) (1/200/10/10)	200/10/10	16	6	21	213	
	Биточки из индейки (грудка) 1/50	50	10	3	6	82	
	Пюре картофельное 1/150	150	3	5	22	144	
	Сок фруктовый 0,2л /1шт.	200	5	6	22	166	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			41	27	125	916	
Итого за день			75	54	238	1760	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Корж "Молочный" 1/75	75	5	6	22	166	
	Фрукты свежие (Яблоко)	250	1	1	25	118	
	Йогурт фруктовый 1/150	150	1		12	53	
	Огурец соленый 1/60	60			1	8	
	Тефтели рыбные из минтая с рисом и соусом 1/50/30	50/30	18	7	4	183	
	Пюре картофельное 1/150	150	3	5	22	144	
	Напиток из свежих яблок с вишней Вит	200			26	106	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			31	19	131	872	
Обед							
	Винегрет с растительным маслом и зел.горошком (1/60)	60	1	8	7	112	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 1/200/20	200/20	2	2	15	88	
	Котлеты домашние с томатным соусом 1/50/30	50/30	18	17	17	294	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/150	150	7	9	30	231	
	Чай с сахаром Вит с 7 до 11лет	200			7	27	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			32	36	104	883	
Итого за день			63	55	235	1755	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты свежие (Яблоко)	150	1	1	15	71	
	Томаты в с/с консервированные (1/60)	60			8	60	
	Пельмени отварные с маслом 1/200/15	200/15	14	21	36	416	
	Чай с сахаром и лимоном 200/7	200/7			11	48	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			18	22	89	689	
Обед							
	Фрукты свежие (Яблоко)	150	1	1	15	71	
	Салат из картофеля, кукурузы конс.,огурца конс. и моркови 1/60	60	1	8	7	112	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и колбасой 1/200/20	200/20	9	7	13	153	
	Биточки из индейки (грудка) 1/50	50	10	3	6	82	
	Рис отварной (1/150)	150	4	5	36	209	
	Напиток из брусники	200			9	36	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			29	24	114	794	

Итого за день	47	46	203	1483	
---------------	----	----	-----	------	--

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты свежие (Груша)	200	1	1	21	94	
	Йогурт фруктовый 1/150	150	1		12	53	
	Икра кабачковая (1/60)	60	1	4	4	54	
	Биточки из индейки (филе бедра) 1/50	50	18	5	11	159	
	Макаронные изделия отварные с маслом 1/155	155	7	4	42	236	
	Чай с сахаром Вит с 7 до 11лет	200			7	27	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			31	14	116	717	
Обед							
	Фрукты свежие (Груша)	200	1	1	21	94	
	Йогурт фруктовый 1/150	150	1		12	53	
	Винегрет с растительным маслом и зел.горошком (1/60)	60	1	8	7	112	
	Суп с рисом, томатом и отварной индейкой (бедро) 1/200/20	200/20	8	5	14	135	
	Гуляш из говядины 1/50	50	7	6	2	94	
	Пюре картофельное (1/150)	150	3	6	20	146	
	Напиток из смеси сухофруктов Вит	200			30	122	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			25	26	134	887	
Итого за день			56	40	250	1604	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты свежие (Груша)СН	200	1		30	114	
	Корж "Молочный" 1/75	75	5	6	22	166	
	Салат из белокочанной капусты (1/60)	60	3	10	10	143	
	Шницель из говядины и свинины 1/90	90	14	11	12	202	
	Рис отварной (1/150)	150	4	5	36	209	
	Сок фруктовый 0,2л /1шт.	200	5	6	22	166	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			35	38	151	1094	
Обед							
	Фрукты свежие (Груша)СН	200	1		30	114	
	Салат из консервированных овощей 1/60	60	1	1	6	35	
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварной индейкой (1/200/10/10)	200/10/10	8	9	6	142	
	Жаркое по-домашнему с грудкой индейки 1/240	240	25	15	26	344	
	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	137	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			40	25	126	903	

Итого за день	75	63	277	1997	
---------------	----	----	-----	------	--

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Йогурт фруктовый 1/150	150	1		12	53	
	Фрукты свежие (Груша)СН	200	1		30	114	
	Кекс "Столичный" 1/75	75	5	6	22	166	
	Салат из свежих огурцов с луком 1/60	60	1	3	3	43	
	Омлет натуральный с колбасой (1/150/25)	150/25	13	19	3	237	
	Морс из брусники	200			13	53	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			24	28	102	760	
Обед							
	Фрукты свежие (Груша)СН	200	1		30	114	
	Салат с кальмаром и сладким перцем 1/60	60	3	10	10	143	
	Суп с рыбными консервами (сайра) (1/200)	200	8	4	12	120	
	Минтай жареный в сухарях 1/50/5	50/5	8	5	8	109	
	Пюре картофельное (1/150)	150	3	6	20	146	
	Напиток из свежих яблок с вишней Вит	200			26	106	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			27	25	134	869	
Итого за день			51	53	236	1629	

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Салат из свежих помидоров и огурцов 1/60	60	3	6	4	21	
	Тефтели из говядины и свинины, паровые с соусом (1/50/75)	50/75	6	6	4	89	
	Картофель отварной 1/150	150	3	6	20	150	
	Сок фруктовый 0,2л /1шт.	200	5	6	22	166	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			21	25	89	614	
Обед							
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Винегрет с растительным маслом и зел.горошком (1/60)	60	1	8	7	112	
	Суп картофельный с крупой (гречкой) и колбасой (1/200/20)	200/20	2	2	10	69	
	Плов с отварной птицей (филе бедра индейки) 1/240	240	25	10	37	332	
	Сок фруктовый 0,2л /1шт.	200	5	6	22	166	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			38	27	124	904	
Итого за день			59	52	213	1518	

Итого за период	601	507	2281	16365	
Среднее значение за период	30,1	25,4	114,1	818,3	

Составил _____ Бухгалт

Утвердил _____