

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							
	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11	16	34	334	4 007,04
	Какао с молоком	200	8	7	9	135	117,02
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
	Фрукт	100	1		8	43	37
Итого за Завтрак		520	23	24	69	603	
Обед							
	Щи из капусты свежей со сметаной	200	12	7	41	270	2 003,05
	Плов из курицы	150	13	20	23	320	102,02
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	20	2		9	46	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	30	2		12	59	421
Итого за Обед		600	29	27	100	755	
Итого за день		1 120	52	51	169	1358	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	170	6	8	31	223	4 001
	Сырники из творога запеченные собственного производства	90	15	9	19	224	6 005
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
Итого за Завтрак		500	24	18	83	598	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	3		16	79	34,02
	Рагу из овощей	150	2	5	7	85	3 001
	Котлеты мясные с томатным соусом	90	28	31	12	441	7 055,08
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92	10 010
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	80	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	30	2		12	59	421
Итого за Обед		705	39	36	89	836	
Итого за день		1 205	63	54	172	1434	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	170	7	5	30	194	8 001
	Мясо птицы тушенное с овощами	90	19	25		341	108,01
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
	Итого за Завтрак	500	29	31	63	686	
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	40	1	3	3	40	10
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	5	3	27	153	30
	Картофель тушеный с куриным филе	190	24	13	16	297	7 010,03
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			8	23	10 007
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	80	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	30	2		12	59	421
	Итого за Обед	695	35	19	82	652	
Итого за день		1 195	64	50	145	1338	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из говядины	180	13	14	43	311	102,03
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Йогурт для детского питания	100	5	3	4	63	13 030
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
	Итого за Завтрак	520	21	18	80	525	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	3	4	8	89	2 014,06
	Гуляш	90	2	1		20	7 014,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	7	36	236	4 007,03
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			8	23	10 007
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	80	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	30	2		12	59	421
	Итого за Обед	705	16	12	80	507	
Итого за день		1 225	37	30	160	1032	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное с маслом	150	3	4	16	106	60
	Котлета Рыбная	90	20	22	16	357	7 066,14
	Чай витаминный с травами с сахаром	200			10	40	132,05
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
	Итого за Завтрак	480	26	27	60	594	
Обед	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	2	5	8	98	2 015
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	5	26	172	8 001,04
	Котлета Рыбная	90	20	22	16	357	7 066,14
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92	10 010
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	80	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	30	2		12	59	421
	Итого за Обед	705	34	32	104	858	
Итого за день		1 185	60	59	164	1452	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7	8	41	268	4 007,03
	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	90	20	22	9	309	7 055,03
	Какао с молоком	200	8	7	9	135	117,02
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
	Итого за Завтрак	500	38	38	77	803	
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	200	12	7	41	270	2 003
	Плов из говядины	150	11	12	36	259	102,03
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Фрукт	100	1		8	43	37
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	80	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	30	2		12	59	421
	Итого за Обед	715	29	19	128	771	
Итого за день		1 215	67	57	205	1574	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	170	15	19	3	241	77
	Сок	100			4	18	130
	Чай витаминный с травами с сахаром	200			10	40	132,05
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
	Итого за Завтрак	510	18	20	35	390	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	3		16	79	34,02
	Пюре гороховое	150	17	5	35	256	57
	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	90	20	22	9	309	7 055,03
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92	10 010
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	80	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	30	2		12	59	421
	Итого за Обед	705	46	27	114	875	
Итого за день		1 215	64	47	149	1265	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	170	5	8	23	186	70,01
	Сырники из творога запеченные собственного производства	90	15	9	19	224	6 005
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	61	10 012,01
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
	Итого за Завтрак	500	23	18	75	562	
Обед	Свекольник со сметаной	200	15	4	81	202	19,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	7	36	236	4 007,03
	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	90	12	12	4	162	7 054
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92	10 010
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	80	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	30	2		12	59	421
	Итого за Обед	705	39	23	175	831	
Итого за день		1 205	62	41	250	1393	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	2	4	9	77	2 001
	Какао с молоком	200	8	7	9	135	117,02
	Фрукт	100	1		8	43	37
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
Итого за Завтрак		570	14	12	44	346	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	4	5	60	10
	Суп-лапша домашняя с курицей	200	3	5	9	87	39,04
	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	150	6	5	26	169	8 001,01
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	30	2		12	59	421
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	80	420
Итого за Обед		675	15	14	83	515	
Итого за день		1 245	29	26	127	861	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свеклы	80	1	7	8	99	7
	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	180	25	13	16	310	7 010,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	61	10 012,01
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
Итого за Завтрак		500	29	21	57	561	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	4	6	64	1 017
	Суп картофельный с горохом	200	3	4	8	89	2 014,06
	Рагу из птицы	150	13	16	14	251	7 025
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92	10 010
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	80	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	30	2		12	59	421
Итого за Обед		675	23	24	82	635	
Итого за день		1 175	52	45	139	1196	

Итого за период	11 985	550	460	1680	12903	
Среднее значение за период		55	46	168	1290,3	

Составил_ _____

Утвердил_ _____

Мухамедьянова Н.В.