

Утверждено

ДИРЕКТОР ООО «Фанол»

Исмайлова М.Ш.



Согласованно

ДИРЕКТОР ТБОУ УКИИ № 28

Амеканева Л.Ф.



Примерное 14-ти дневное меню.

Примерное меню

Рацион: Школа интернат № 28

День: 1

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Масло сливочное порциями 10							
	Каша пшенная молочная вязкая 220\5	220\5	8	8	38	257		737
	Кофейный напиток на молоке 200	200	2	1	26	125		
	Хлеб пшеничный 60	60	5	1	28	134		
	Сыр порционный 20	20	5	5		71		
	Итого за Завтрак		20	15	92	587		
Завтрак 2	Сок фруктовый (завтрак 2) 200		1		18	79		
	Печенье 30	30	3	5	31	63		
	Итого за Завтрак 2		4	5	49	142		
Обед	Салат Степной 70	70	1	2	5	47		40
	Борщ с капустой и картофелем 250	250	3	6	16	127		
	Сметана к первым блюдам 10	10		2		16		
	Плов из отварной говядины 100\200 100\200		26	25	39	490		113
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1		31	121		294
	Хлеб ржаной 80	80	4	1	14	104		
	Хлеб пшеничный 60	60	5	1	28	134		
	Итого за Обед		40	37	133	1039		
Полдник	Чай с сахаром 210	210			14	56		283
	Пудинг творожный со сгущенным молоком 100\10 100\10		18	13	23	272		229
	Итого за Полдник		18	13	37	328		
Ужин	Яблоко .. 200	200						763
	Рыба припущенная 130 130	130	29	9	1	204		79
	Картофельное пюре 250 250	250	5	7	33	220		138
	Чай с молоком и сахаром 200	200	2	1	16	82		
	Хлеб пшеничный 60	60	5	1	28	134		
	Итого за Ужин		41	18	78	640		
Итого за день			123	88	389	2736		

ООО "Фанол"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа интернат № 28

День: 2

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Масло сливочное порциями	10						
	Яйцо отварное	53						
	Каша молочная Дружба	220\5	6	4	34	191		196
	Какао с молоком	200	2	1	22	107		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
	Итого за Завтрак		13	6	84	432		
Завтрак 2	Кефир	200	6	6	8	118		5,9
	Пряники 30	30	1	1	10	48		
	Итого за Завтрак 2		7	7	18	166		
Обед	Салат Пестрый 100	100	1	5	10	90		33
	Рассольник ленинградский	250	2	5	15	113		
	Сметана к первым блюдам	10		2		16		
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			20	76		306
	Хлеб ржаной	80	4	1	14	104		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
	Запеканка картофельная с мясом 260\7	260\7	25	28	29	471		115
	Итого за Обед		37	42	116	1004		
Полдник	Сок фруктовый	200	1		20	92		
	Печенье 20	20						
	Итого за Полдник		1		20	92		
Ужин	Огурец свежий порционно 50	50			1	7		
	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181		
	Рагу овощное с курицей 110\150	110\150	16	19	15	296		118
	Яблоки	200			10	47		
	Чай с лимоном и сахаром	200			14	57		285
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
	Итого за Ужин		28	21	102	722		
Итого за день			86	76	340	2416		

ООО "Фанол"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа интернат № 28

День: 3

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Масло сливочное порциями	10						
	Каша Артек молочная вязкая	220\5	9	8	43	280		185
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	16	82		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
Итого за Завтрак			16	10	87	496		
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (завтрак 2) 200		1		18	79		
	Печенье 30	30	3	5	31	63		
Итого за Завтрак 2			4	5	49	142		
Обед								
	Салат Витаминный 70	70	1	4	7	63		21
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	22	167		63
	Котлеты рубленые из птицы	110\6	16	24	7	308		129
	Картофель отварной с маслом	200\4	4	6	30	191		136
	Компот из кураги	200	1		32	130		293
	Хлеб ржаной	80	4	1	14	104		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
Итого за Обед			37	42	140	1097		
Полдник								
	Ватрушка с творогом	130	15	19	47	417		
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		5,34
Итого за Полдник			21	25	56	533		
Ужин								
	Гуляш из отварной говядины	180	10	6	4	119		96
	Каша гречневая рассыпчатая 220	220\6	11	8	52	325		173
	Яблоко	200						
	Чай с сахаром	200			13	53		283
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
Итого за Ужин			26	15	97	631		
Итого за день			104	97	429	2899		

ООО "Фанол"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа интернат № 28

День: 4

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Масло сливочное порциями	10						
	Каша манная молочная жидкая	220\5	7	13	34	279		191
	Омлет натуральный	110\5	10	15	2	187		219
	Кофейный напиток на молоке	200	2	1	26	125		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
Итого за Завтрак			24	30	90	725		
Завтрак 2								
	Кефир 200\10	200	5	6	17	144		281
	Пряник	30						
Итого за Завтрак 2			5	6	17	144		
Обед								
	Салат Здоровье	80	1	4	6	64		34
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	8	73		53
	Сметана к первым блюдам	10		2		16		
	Макаронные изделия отварные 180	180\5	5	4	29	171		212
	Куры отварные	130	43	36		499		125
	Напиток из плодов шиповника	200	1		27	113		
	Хлеб ржаной	80	4	1	14	104		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
Итого за Обед			61	52	112	1174		
Полдник								
	Пудинг творожный со сгущенным молоком 100\10	100\10	18	13	23	272		229
	Сок фруктовый	200	1		18	79		
Итого за Полдник			19	13	41	351		
Ужин								
	Котлеты рыбные (горбуша)	110	14	12	2	175		83
	Картофельное пюре 250	250	5	7	33	220		138
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	16	82		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
	Помидоры свежие порционно 50	50	1		3	20		
Итого за Ужин			27	21	82	631		
Итого за день			136	122	342	3025		

ООО "Фанол"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа интернат № 28

День: 5

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Сыр порциями 15	15	4	4		53		
	Масло сливочное порциями	10						
	Каша молочная Дружба	220\5	6	4	34	191		196
	Какао с молоком	200	2	1	22	107		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
Итого за Завтрак			17	10	84	485		
Завтрак 2								
	Сок фруктовый	200	1		18	79		
	Печенье	30	2	3	21	120		
Итого за Завтрак 2			3	3	39	199		
Обед								
	Салат из сырых овощей	100	1	5	3	55	5	
	Суп картофельный с вермишелью	200	5	5	39	225		
	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	3	8	19	161		
	Фрикадельки мясные 100	100	7	8	16	151		103
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124		294
	Хлеб ржаной	80	4	1	14	104		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
Итого за Обед			26	28	150	954	5	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	118		5,9
	Пряники 30	30	1	1	10	48		
Итого за Полдник			7	7	18	166		
Ужин								
	Рыба припущенная (минтай)	110	20	1		92		79
	Капуста тушеная 180	180	4	5	17	127		
	Огурец свежий порционно 50	50			1	7		
	Чай с лимоном и сахаром	200			14	57		285
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
	Яблоко	200						
Итого за Ужин			29	7	60	417		
Итого за день			82	55	351	2221	5	

ООО "Фанол"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа интернат № 28

День: 6

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Масло сливочное порциями 10							
	Каша пшениная молочная вязкая 230		10	10	297	43		
	Сыр порциями 15		4	4		53		
	Чай с сахаром 200				9	35		283
	Хлеб пшеничный 60		5	1	28	134		
	Итого за Завтрак		19	15	334	265		
Завтрак 2	Сок фруктовый (завтрак 2) 200		1		18	79		
	Печенье 30		3	5	31	63		
	Итого за Завтрак 2		4	5	49	142		
Обед	Салат Витаминный 100	100	2	5	11	90		21
	Куллама (мясо с салмой) 250		26	24	28	432		75
	Запеканка картофельная с мясом 260\7		25	28	29	471		115
	Компот из свежих яблок 200				26	103		
	Хлеб ржаной 80		4	1	14	104		
	Хлеб пшеничный 60		5	1	28	134		
	Итого за Обед		62	59	136	1334		
Полдник	Баранки 30	30	2	2	18	105		
	Чай с сахаром 200\15				15	57		
	Яблоко 200							
	Итого за Полдник		2	2	33	162		
Ужин	Плов из курицы (2 вариант) 280	280	23	26	31	277		132
	Салат из свежих помидоров и огурцов 80		1	4	2	80		15
	Чай с молоком и сахаром 200		1	1	11	61		284
	Хлеб пшеничный 60		5	1	28	134		
	Итого за Ужин		30	32	72	552		
Итого за день			117	113	624	2455		

ООО "Фанол"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа интернат № 28

День: 7

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	у			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
	Масло сливочное порциями	10						
	Каша Артек молочная вязкая 230\5	230\5	9	9	47	309		185
	Кофейный напиток на молоке	200	2	1	26	125		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
Итого за Завтрак			21	12	129	702		
Завтрак 2								
	Кефир	200	6	6	8	118		5,9
	Печенье 10	10	3	5	31	63		
Итого за Завтрак 2			9	11	39	181		
Обед								
	Салат из свеклы с изюмом 100	100	1	6	12	109		26
	Рассольник Ленинградский	350\12	3	7	22	167		54
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	108		11,1
	Хлеб ржаной	80	4	1	14	104		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
	Котлеты рубленные из птицы 130\7	130\7	20	28	20	410		129
	Каша рисовая рассыпчатая 200\5	200\5	5	5	49	266		177
Итого за Обед			39	48	171	1298		
Полдник								
	Ватрушка с творогом 100	100	12	6	39	262		264
	Напиток с витаминами Витошка	100			10	39		
Итого за Полдник			12	6	49	301		
Ужин								
	Рагу из овощей с отварным мясом 50\200	50\200	19	24	26	396		2,35
	Яблоко ..	200						763
	Чай с лимоном и сахаром	200			14	57		285
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
Итого за Ужин			24	25	68	587		
Итого за день			105	102	456	3069		

ООО "Фанол"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа интернат № 28

День: 1

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр порциями 15	15	4	4		53		
	Масло сливочное порциями 10	10						12,7
	Каша из крупы Геркулес молочная вязкая 225	225	8	10	29	239		
	Какао с молоком 200	200	2	1	22	107		
	Хлеб пшеничный 60	60	5	1	28	134		
	Итого за Завтрак		19	16	79	533		
Завтрак 2	Кефир 200\10	200	5	6	17	144		281
	Печенье 30	30	3	5	31	63		
	Итого за Завтрак 2		8	11	48	207		
Обед	Салат из белокочанной капусты 70	70	1	4	6	62		6
	Суп картофельный с бобовыми и гренками 250\20	250\20	8	4	32	199		63
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1		31	121		294
	Хлеб ржаной 80	80	4	1	14	104		
	Хлеб пшеничный 60	60	5	1	28	134		
	Котлета Здоровье 100	100	15	12	8	203		99
	Каша гречневая рассыпчатая 180\5	180\5	9	5	49	258		173
	Итого за Обед		43	27	168	1081		
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100\10	100\10	18	13	23	272		224
	Сок фруктовый 200	200	1		18	79		
	Итого за Полдник		19	13	41	351		
Ужин	Рыба отварная с соусом польским (горбуша) 100\30	100\30	23	14	2	228		82
	Картофельное пюре 220	220	5	7	29	203		138
	Свекла отварная 30	30	1		2	13		
	Яблоки 200	200			10	47		
	Чай с лимоном и сахаром 200	200			14	57		285
	Хлеб пшеничный 60	60	5	1	28	134		
	Итого за Ужин		34	22	85	682		
Итого за день			123	89	421	2854		

ООО "Фанол"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа интернат № 28

День: 2

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Масло сливочное порциями	10						
	Каша манная молочная жидкая 220\5	220\5	7	9	33	237		191
	Сыр порциями 20	20	5	5		71		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
	Чай с сахаром	200\15			15	57		
Итого за Завтрак			17	15	76	499		
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1		18	79		
	Печенье 30	30	3	5	31	63		
	Итого за Завтрак 2		4	5	49	142		
Обед	Салат из тертой моркови, яблок с растительным маслом	100	1	7	8	98		
	Суп с клецками 250	250	3	4	12	91		62
	Компот из свежих яблок	200			26	103		
	Хлеб ржаной	80	4	1	14	104		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
	Бефстроганов из отварного мяса 100\50	100\50	27	21	4	308		93
	Картофель отварной с маслом	200\4	4	6	30	191		136
	Итого за Обед		44	40	122	1029		
Полдник	Булочка сдобная 50	50	4	4	26	159		272
	Чай с молоком и сахаром	200	1	1	11	61		284
	Итого за Полдник		5	5	37	220		
Ужин	Плов из курицы (2 вариант) 280	280	23	26	31	277		132
	Огурцы соленные	50			1	7		91,22
	Чай с сахаром	200			13	53		283
	Яблоко	200						
	Хлеб ржаной	60	5	1	33	160		
Итого за Ужин			28	27	78	497		
Итого за день			98	92	362	2387		

ООО "Фанол"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа интернат № 28

День: 3

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Масло сливочное порциями 10							
	Каша ячневая молочная вязкая 220\5	220\5	8	9	39	268		184
	Кофейный напиток на молоке 200	200	2	1	26	125		
	Хлеб пшеничный 60	60	5	1	28	134		
	Сыр порциями 10	10	3	3		35		5,51
	Итого за Завтрак		18	14	93	562		
Завтрак 2	Сок фруктовый (завтрак 2) 200	200	1		18	79		
	Баранки 30	30	2	2	18	105		
	Итого за Завтрак 2		3	2	36	184		
Обед	Салат из свеклы с изюмом 80	80	1	5	10	82		26
	Рассольник ленинградский 250	250	2	5	15	113		
	Сметана к первым блюдам 10	10		2		16		
	Макаронные изделия отварные 220\8	220\8	8	7	48	295		212
	Котлеты рубленные из птицы 110\6	110\6	16	24	7	308		129
	Компот из изюма 200	200	1		33	135		293
	Хлеб ржаной 80	80	4	1	14	104		
	Хлеб пшеничный 60	60	5	1	28	134		
	Итого за Обед		37	45	155	1187		
Полдник	Яблоко 200	200						
	Печенье 30	30	2	3	21	120		
	Кисломолочный продукт 200	200	3	3	4	56		
	Итого за Полдник		5	6	25	176		
Ужин	Рыба припущенная 130	130	29	9	1	204		79
	РИС с овощами 150	150	6	4	39	219		
	Чай с сахаром 200\15	200\15			15	57		
	Огурец свежий порционно 50	50			1	7		
	Хлеб пшеничный 60	60	5	1	28	134		
	Итого за Ужин		40	14	84	621		
Итого за день			103	81	393	2730		

ООО "Фанол"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа интернат № 28

День: 4

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Масло сливочное порциями	10						
	Каша из крупы Геркулес молочная вязкая	225	8	10	29	239		
	Сыр порциями 15	15	4	4		53		
	Чай с сахаром	200			9	35		283
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
Итого за Завтрак			17	15	66	461		
Завтрак 2								
	Кисломолочный продукт	200	3	3	4	56		
	Печенье 30	30	3	5	31	63		
Итого за Завтрак 2			6	8	35	119		
Обед								
	Маринад овощной 100	100	1	9	10	123		51
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2	2	18	105		
	Тефтели из говядины (паровые)100\40	100\50	15	12	13	221		105
	ПЮРЕ картофельное	150						
	Компот из кураги	200	1		32	130		293
	Хлеб ржаной	80	4	1	14	104		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
Итого за Обед			28	25	115	817		
Полдник								
	Булочка молочная	90	8	2	47	241		274
	Сок фруктовый	200	1		18	79		
Итого за Полдник			9	2	65	320		
Ужин								
	Рагу овощное с курицей 110\150	110\150	16	19	15	296		118
	Яблоко свежее	200			10	47		
	Чай с сахаром	200			13	53		283
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
	Хлеб ржаной 40	40	3		18	92		
Итого за Ужин			24	20	84	622		
Итого за день			84	70	365	2339		

ООО "Фанол"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа интернат № 28

День: 5

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр порциями	15	4	4		53		
	Яйцо вареное	54						
	Каша молочная Дружба 220\5	220\5	7	9	36	256		196
	Кофейный напиток на молоке	200	2	1	26	125		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
Итого за Завтрак			18	15	90	568		
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1		18	79		
	Баранки 30	30	2	2	18	105		
Итого за Завтрак 2			3	2	36	184		
Обед	ВИНЕГРЕТ	100	6	4	39	219		
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	22	167		63
	Куры отварные 120	120	30	25		348		125

ООО "Фанол"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Школа интернат № 28

День: 6

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250\7	8	10	37	269		191
	Сыр порциями	15	4	4		53		
	Масло сливочное порциями 10	10						
	Какао с молоком	200	2	1	22	107		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
Итого за Завтрак			19	16	87	563		
Завтрак 2	Киселек "Витошка"	200			19	74		738
	Печенье 30	30	3	5	31	63		
Итого за Завтрак 2			3	5	50	137		
Обед	Салат из свеклы с изюмом 70	70	1	6	12	109		26
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250\10	250\10	2	6	8	91		53
	Компот из свежих яблок	200			26	103		
	Хлеб ржаной	80	4	1	14	104		
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
	Рыба припущенная 110	110	25	8	1	172		79
	Каша рисовая рассыпчатая 180\5	180\5	4	5	44	240		177
Итого за Обед			41	27	133	953		
Полдник	Булочка сдобная 50	50	4	4	26	159		272
	Сок фруктовый (завтрак 2)	200	1		18	79		
	Яблоко	200						
Итого за Полдник			5	4	44	238		
Ужин	Котлеты рубленные из птицы 130\7	130\7	20	28	20	410		129
	Рагу из овощей	200	15	18	26	330		150
	Чай с лимоном и сахаром	200			14	57		285
	Хлеб пшеничный	60	5	1	28	134		
Итого за Ужин			40	47	88	931		
Итого за день			108	99	402	2822		

ООО "Фанол"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Школа интернат № 28

День: 7

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Масло сливочное порциями 10							
	Каша ячневая молочная вязкая 220\5	220\5	8	9	39	268		184
	Сыр порциями 20	20	5	5		71		
	Чай с сахаром 200	200			9	35		283
	Хлеб пшеничный 60	60	5	1	28	134		
Итого за Завтрак			18	15	76	508		
Завтрак 2								
	Кефир 200\10	200	5	6	17	144		281
	Печенье 30	30	3	5	31	63		
Итого за Завтрак 2			8	11	48	207		
Обед								
	Салат Здоровье 100	100	2	5	7	80		34
	Суп с клецками 250	250	3	4	12	91		62
	Макаронные изделия отварные 180\5	180\5	7	5	39	230		212
	Компот из кураги 200	200	2		35	110		293
	Хлеб ржаной 80	80	4	1	14	104		
	Хлеб пшеничный 60	60	5	1	28	134		
	Голубцы ленивые с соусом 90\20 90\20 Сотр	90\20	10	11	16	197		119
Итого за Обед			33	27	151	946		
Полдник								
	Сок фруктовый 200	200	1		18	79		
	Пряники 30	30	1	1	10	48		
	Яблоко 200	200						
Итого за Полдник			2	1	28	127		
Ужин								
	Гуляш из отварной говядины 50\50	50\50	14	15	3	200		96
	Картофель отварной с маслом 200\4	200\4	4	6	30	191		136
	Огурец свежий порционно 50	50			1	7		
	Чай с сахаром 200	200			9	35		283
	Хлеб пшеничный 60	60	5	1	28	134		
	Хлеб ржаной 40	40	2		10	48		734
Итого за Ужин			25	22	81	615		
Итого за день			86	76	384	2403		

