

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	6	6	82
312	Кнели из кур (паровые) с маслом	90	16	27	5	327
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	75	11	7,5	64,5	364
Итого за Завтрак1		615	39	48,5	145,5	1181
Обед						
4	Суп крестьянский с крупой (пшено или рис)	250	3	6	11	122
43	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	6	6	82
312	Кнели из кур (паровые) с маслом	90	16	27	5	327
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	70	5,25		35	165
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	75	11	7,5	64,5	364
Итого за Обед		895	31	47	79	1183
Итого за день		1435	59	88	147	2364

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60		7	1	72
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11	9	6	153
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
283	Сыр	20	3	3		80
Итого за Завтрак1		560	23	20	72	611
Обед						
306	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	3	6	12	120
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60		7	1	72
418	Тефтели мясные с рисом паровые	90	11	9	6	153
309	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94
283	Сыр	20	3	3		80
Итого за Обед		790	23	23	84	651
Итого за день		1350	43	43	156	1262

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	

рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б			Ж	У	тическая ценность (ккал)
			4	5	6			
1	2	3	4	5	6	7	7	
Завтрак1								
424	Булочка сахарная	50	7	5	43		243	
384	Каша пшениная на молоке	250	10	13	51		367	
399	Сок в индивидуальной упаковке	200	4	3	19		124	
958	Кофейный напиток	200	4	3	19		124	
1	Хлеб пшеничный	20	2		10		47	
Итого за Завтрак1		520	23	21	123		781	
Обед								
170	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	2	1	12		66	
492	Плов из птицы	250	26	28	46		524	
399	Сок в индивидуальной упаковке	200	4	3	19		124	
958	Кофейный напиток	200	4	3	19		124	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Обед		740	35	30	97		808	
Итого за день		1260	58	51	220		1589	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
315	Капуста тушеная	60	2	4	6	126
7018	суфле из печени	90	25	7	18	183
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	131
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	75	11	7,5	64,5	364
Итого за Завтрак1		655	47	22,5	162,5	916
Обед						
143	Суп с макарон. Изд. И картофелем	250	3	2	19	104
315	Капуста тушеная	60	2	4	6	126
7018	суфле из печени	90	25	7	18	183
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	131
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	80	6		20	188
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	75	11	7,5	64,5	364
Итого за Обед		905	50	24,5	161,5	1151
Итого за день		1560	97	47	118	2067

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
		50	7	5	43	243
424	Булочка Дорожная	175	1	6	1	330
204	макароны с сыром	200			9	37
638	Компот из плодов или ягод сушеных	80	6		40	188
1	Хлеб пшеничный	200	4	3	19	124
399	Сок в индивидуальной упаковке	200	4	3	19	124
Итого за Завтрак1		655	11	9	69	679
Обед						
		250	6	8	15	168
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	50	7	5	43	243
424	Булочка Дорожная	175	1	6	1	330
204	макароны с сыром	200			9	37
638	Компот из плодов или ягод сушеных	80	6		40	188
1	Хлеб пшеничный	200	4	3	19	124
399	Сок в индивидуальной упаковке	200	4	3	19	124
Итого за Обед		955	24	22	127	1090
Итого за день		1610	46	56	157	1769

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак1						
		80	1	5	11	52
54	салат из свеклы с яблоком	90	11	9	6	153
418	Тефтели мясные с рисом паровые	150	4	5	31	185
512	гарнир перловый	200			13	55
685	Чай с сахаром	80	6		40	188
1	Хлеб пшеничный	100	0,8	5,5	4,3	67,1
338	мандарин	100	0,8	5,5	4,3	67,1
Итого за Завтрак1		680	22,8	24,5	105,3	700,1
Обед						
		250	2	4	9	82
187	Щи из свежей капусты с картофелем	80	1	5	11	52
54	салат из свеклы с яблоком	90	11	9	6	153
418	Тефтели мясные с рисом паровые	150	4	5	31	185
512	гарнир перловый	200			13	55
685	Чай с сахаром	80	6		40	188
1	Хлеб пшеничный	100	0,8	5,5	4,3	67,1
338	мандарин	100	0,8	5,5	4,3	67,1
Итого за Обед		930	24,8	28,5	114,3	782,1
Итого за день		1610	44	36	145	1482,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
		250	10	11	46	320
297	Каша рисовая молочная	75	11	7,5	64,5	364
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	200	4	3	19	124
958	Кофейный напиток	20	2		10	47
1	Хлеб пшеничный	20	3	3		80
283	Сыр					
Итого за Завтрак		565	30	24,5	139,5	935
Обед						
		250	3	6	12	120
306	Рассольник ленинградский с крупой перловой	60	1	6	6	83
43	салат из белокачанной капусты с маслом	90	9	7	6	118
808	Биточки паровые с соусом	150	3	4	21	131
520	Пюре картофельное	200			8	60
686	чай с сахаром лимоном	80	6		40	188
1	Хлеб пшеничный	20	3	3		80
283	Сыр					
Итого за Обед		850	25	26	93	780
Итого за день		1415	55	50,5	232,5	1715

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
		60	1	3	5	56
45	винегрет овощной	90	11	10	11	169
688,77	Котлеты рубленые из птицы	150	6	1	36	175
309	макаронные изделия отварные	200			9	37
638	Компот из плодов или ягод сушеных	80	6		40	188
1	Хлеб пшеничный	75	11	7,5	64,5	364
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой					
Итого за Завтрак		655	35	21,5	165,5	989
Обед						
		250	8	8	14	167
87	Суп рыбный (консервы)	60	1	3	5	56
45	винегрет овощной	90	11	10	11	169
688,77	Котлеты рубленые из птицы	150	6	1	36	175
309	макаронные изделия отварные	200			9	37
638	Компот из плодов или ягод сушеных	80	6		40	188
1	Хлеб пшеничный	75	11	7,5	64,5	364
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой					
Итого за Обед		905	43	29,5	179,5	1156
Итого за день		1560	50	52	174	2145

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

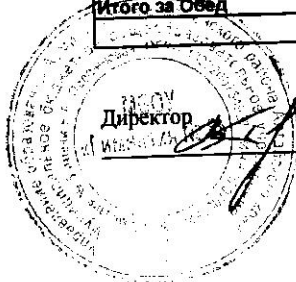
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
43	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным	60	1	4	3	54
283,02	Голубцы ленивые	90	2	3	9	156
299	Пюре картофельное	150	3	7	21	165
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
338	Яблоко свежее	120	0,8	5,5	4,3	67,1
Итого за Завтрак		700	12,8	19,5	90,3	685,1
Обед						
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	6	8	15	168
43	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным	60	1	4	3	54
283,02	Голубцы ленивые	90	2	3	9	156
520	Пюре картофельное	150	3	4	21	131
685	Чай с сахаром	200			13	55
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
338	Яблоко свежее	120	0,8	5,5	4,3	67,1
Итого за Обед		950	18,8	24,5	105,3	819,1
Итого за день		1650	24	33	121	1504,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
13	салат из свежих огурцов	60	1	3,6	1,4	40
260	гуляш из филе курицы	90	16	18	6	184
309	макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
424	Булочка сахарная	50	7	5	43	243
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак		630	36	27,6	135,4	867
Обед						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	1	12	66
424	Булочка Дорожная	50	7	5	43	243
260	гуляш из филе курицы	90	16	18	6	184
309	макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200			9	37
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед		820	37	25	148	893
Итого за день		1450	73	52,6	281,4	1760



Директор
В.В. Брага

Мил/Ел Чесова