

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	200	1	1	20	94	
	Булочка "Дорожная" 1/50	50	3	6	21	138	
	Молоко "Умница" 1/200 1шт.	200	3	4	13	146	
	Сыр твердых сортов в нарезке (1/30)	30	7	9		108	
	Каша молочная пшеничная с маслом (1/150/10)	150/10	5	8	32	222	
	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	5	4	13	107	
Итого за Завтрак			24	32	99	815	
Обед							
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Салат из свежих помидоров 1/60	60	1	3	3	42	
	Рассольник ленинградский с отварной куриной грудкой и сметаной (1/200/10/10)(огурцы солен.)	200/10/10	8	9	10	156	
	Биточки из говядины (1/90)	90	16	16	15	217	
	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			34	34	122	892	
Итого за день			58	66	221	1707	

(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 (Груша)	200	1	1	21	94	
	Салат из свежих помидоров с болгарским перцем 1/60	60	1	3	2	38	
	Плов с отварной птицей (бедро куриное филе) 1/200	200	25	10	37	332	
	Напиток из Черной смородины Вит с 7 до 11лет	200			4	26	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			30	14	83	584	
Обед							
	Фрукты свежие (Груша)	200	1	1	21	94	
	Овощи свежие в нарезке (помидор) (1/60)	60	1		4	21	
	Суп картофельный с клецками и отварной куриной грудкой (1/200/10)	200/10	10	8	15	185	
	Бефстроганов из говядины 1/90	90	14	13	5	195	
	Пюре картофельное (1/150)	150	3	5	22	144	
	Сок фруктовый	200			23	92	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			33	27	118	862	
Итого за день			63	41	201	1446	

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 (в штуках)	1	3	4	13	146	
	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский) 1/60	60	1		5	26	
	Жаркое по-домашнему с куриной грудкой 1/200	200	21	13	22	287	
	Чай с сахаром и лимоном 200/7	200/7			7	28	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			29	18	86	675	
Обед							
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Салат из свежих помидоров 1/60	60	1	3	3	42	
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварной куриной грудкой 1/200/10/20	200/10/20	8	7	10	137	
	Пельмени отварные с маслом 1/180/20	180/20	14	21	36	416	
	Напиток из свежих (с/м) ягод (Клубника)	200			4	26	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			28	32	101	846	
Итого за день			57	50	187	1521	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Булочка "Дорожная" 1/50	50	3	6	21	138	
	Фрукты свежие (Бананы)СН	200	3	1	42	192	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (1/150/20)	150/20	20	14	30	324	
	Сок фруктовый	200			23	92	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			29	21	135	840	
Обед							
	Фрукты свежие (Бананы)СН	200	3	1	42	192	
	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский) 1/60	60	1		5	26	
	Щи с фасолью конс., картофелем, сметаной и отварной куриной грудкой (1/200/10/10)	200/10/10	16	6	21	213	
	Шницель из говядины и свинины 1/90	90	14	11	12	202	
	Макаронные изделия отварные с маслом 1/150/5	150/5	7	4	42	236	
	Напиток из свежих яблок с вишней Вит с 7 до 11 лет	200		1	6	25	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			45	23	156	1025	
Итого за день			74	44	291	1865	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Булочка "Дорожная" 1/50	50	3	6	21	138	
	Фрукты свежие (Апельсин) СН	200	2		16	86	
	Йогурт фруктовый 1/150 (в штуках)	1	3	4	13	146	
	Молоко "Умница" 1/200 1шт.	200	3	4	13	146	
	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский) 1/60	60	1		5	26	
	Биточки рыбные из минтая в сухарях 1/90/5	90/5	18	7	4	183	
	Пюре картофельное (1/150)	150	3	5	22	144	
	Напиток из свежих яблок с черной смородиной	200			14	56	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			36	26	127	1019	
Обед							
	Йогурт фруктовый 1/150 (в штуках)	1	3	4	13	146	
	Молоко "Умница" 1/200 1шт.	200	3	4	13	146	
	Фрукты свежие (Апельсин) СН	200	2		16	86	
	Винегрет с растительным маслом и зел.горошком (1/60)	60	1	3	11	78	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 1/200/20	200/20	2	2	15	88	
	Котлеты домашние с маслом 1/90/5	90/5	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			40	39	150	1227	
Итого за день			76	65	277	2246	

(лист 6)

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) СН	200	1	1	20	94	
	Томаты в с/с консервированные (1/60)	60			12	60	
	Пельмени отварные с маслом 1/180/20	180/20	14	21	36	416	
	Чай с сахаром и лимоном 200/7	200/7			7	28	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			18	22	94	692	
Обед							
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Салат из картофеля, кукурузы конс, соленого огурца и моркови 1/60	60	1	8	7	112	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и колбасой 1/200/20	200/20	11	5	16	149	
	Котлеты из курицы (филе бедра) 1/90	90	18	5	11	159	
	Рис отварной (1/150)	150	4	5	36	209	
	Напиток из вишни с/м Вит с 7 до 11лет	200			10	43	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			39	24	128	897	

Итого за день	57	46	222	1589	
---------------	----	----	-----	------	--

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 (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Йогурт фруктовый 1/150 (в штуках)	1	3	4	13	146	
	Салат из свежих помидоров 1/60	60	1	3	3	42	
	Котлеты из курицы (филе бедра) 1/90	90	18	5	11	159	
	Макаронные изделия отварные с маслом 1/150/5	150/5	7	4	42	236	
	Чай с сахаром	200			7	27	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			33	17	115	798	
Обед							
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Винегрет с растительным маслом и зел.горошком (1/60)	60	1	3	11	78	
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварной куриной грудкой 1/200/10/20	200/10/20	8	7	10	137	
	Гуляш из говядины 1/90	90	13	11	3	169	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/150	150	7	9	30	231	
	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			34	31	132	962	
Итого за день			67	48	247	1760	

(лист 8)

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	
	Булочка "Дорожная" 1/50	50	3	6	21	138	
	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский) 1/60	60	1		5	26	
	Котлеты домашние с маслом 1/90/5	90/5	18	17	17	294	
	Рис отварной (1/150)	150	4	5	36	209	
	Сок фруктовый	200			23	92	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			30	28	151	967	
Обед							
	Фрукты свежие (Груша)СН	200	1		30	114	
	Огурец консервированный 1/60	60	1		3	19	
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварной куриной грудкой (1/200/10/10)	200/10/10	8	9	6	142	
	Жаркое по-домашнему с говядиной 1/200	200	21	13	22	287	
	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			36	22	119	830	
Итого за день			66	50	270	1797	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Булочка "Дорожная" 1/50	50	3	6	21	138	
	Йогурт фруктовый 1/150 (в штуках)	1	3	4	13	146	
	Салат из свежих помидоров 1/60	60	1	3	3	42	
	Омлет натуральный с колбасой (1/150/25)	150/25	13	19	3	237	
	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	137	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			25	33	109	888	
Обед							
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Йогурт фруктовый 1/150 (в штуках)	1	3	4	13	146	
	Салат с кальмаром и луком 1/60	60	3	10	10	143	
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварной куриной грудкой 1/200/10/10	200/10/10	8	7	10	137	
	Минтай жареный в сухарях 1/90/5	90/5	14	13	4	193	
	Пюре картофельное (1/150)	150	3	5	22	144	
	Напиток из свежих яблок с вишней Вит с 7 до 11 лет	200		1	6	25	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			36	41	113	1013	
Итого за день			61	74	222	1901	

(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 (Апельсин) СН	200	2		16	86	
	Молоко "Умница" 1/200 1шт.	200	3	4	13	146	
	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский) 1/60	60	1		5	26	
	Тефтели из говядины и свинины, паровые с соусом (1/90/75)	90/75	12	11	8	178	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/150	150	7	9	30	231	
	Сок фруктовый	200			23	92	
	Хлеб пшеничный 1/40	40	3		19	94	
Итого за Завтрак			28	24	114	853	
Обед							
	Фрукты свежие (Апельсин) СН	200	2		16	86	
	Молоко "Умница" 1/200 1шт.	200	3	4	13	146	
	Винегрет с растительным маслом и зел.горошком (1/60)	60	1	3	11	78	
	Суп картофельный с крупой (гречкой) и колбасой (1/200/20)	200/20	2	2	10	69	
	Плов с отварной птицей (бедро куриное филе) 1/200	200	25	10	37	332	
	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			37	19	145	964	
Итого за день			65	43	259	1817	

Итого за период	644	527	2397	17649	
Среднее значение за период	32,2	26,4	119,9	882,5	

Составил _____ Бухгалтє

Утвердил _____