

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Итого за Завтрак		0	0	0	0	0	
Обед							
	Суп с рыбными консервами	250	10	5	18	155	87 (5)
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6	6	38	250	203 (2)
	Мясо птицы отварное	90	18	11	0	140	487(1)
	Капуста тушеная (закуска)	60	3	5	15	40	321 (3)
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	23	93	349 (3)
	Хлеб пшеничный	30	3	0	17	95	т/н
Хлеб ржаной	30	0	0	10	82	т/н	
Итого за Обед		840	41	28	120	855	
Итого за День		840	41	28	120	855	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: вторник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Итого за Завтрак		0	0	0	0	0	
Обед							
	Рассольник ленинградский с мясом курицы и	200	6	6	16	144	132 (1) /107 (1)
	Рис отварной с маслом	180	4	5	45	256	304 (3)
	Гуляш из говядины	100	17	14	4	212	260 (3)
	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0	7	26	685 (1)
	Хлеб пшеничный	30	3	0	17	95	т/н
	Хлеб ржаной	30	0	0	10	82	т/н
Итого за Обед		740	30	26	99	814	
Итого за День		740	30	26	99	814	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: среда

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Итого за Завтрак		0	0	0	0		
Обед							
	Суп картофельный с крупой, мясом курицы и	250	8	5	20	168	138(1) / 107(1)
	Картофельное пюре	180	4	7	28	190	128 (3)
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	1	0	3	93	229 (6)
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	23	93	349 (3)
	Хлеб пшеничный	30	3	0	17	95	т/н
	Хлеб ржаной	30	0	0	10	82	т/н
Печенье овсяное	60	5	2	34	174	т/н	
Итого за Обед		850	20	15	135	894	
Итого за День		850	20	15	135	894	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Итого за Завтрак		0	0	0	0		
Обед							
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и	250	8	8	13	220	143(1) / 107(1)
	Плов из птицы	200	28	8	34	320	291(2)
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20	85	389(3)
	Хлеб пшеничный	30	3	0	17	95	т/н
	Хлеб ржаной	30	0	0	10	82	т/н
Итого за Обед		710	40	16	94	802	
Итого за День		710	40	16	94	802	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Итого за Завтрак		0	0	0	0	0	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	200	4	6	6	94	124(1)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	7	52	315	302 (3)
	Филе птицы тушеное в соусе с овощами	100	12	12	3	162	302 (4) / 587 (1)
	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0	7	26	685 (1)
	Хлеб пшеничный	30	3	0	17	95	т/н
	Хлеб ржаной	30	0	0	10	82	т/н
Яблоко свежее	100	0	0	10	44	338 ³	
Итого за Обед		840	28	26	105	818	
Итого за День		840	28	26	105	818	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Итого за Завтрак		0	0	0	0	0	
Обед							
	Суп с рыбными консервами	250	10	5	18	155	87 (5)
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6	6	38	250	203 (2)
	Котлеты из курицы	100	19	5	13	171	295 (3)
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	23	93	349 (3)
	Хлеб пшеничный	30	3	0	17	95	т/н
	Хлеб ржаной	30	0	0	10	82	т/н
Итого за Обед		790	39	16	118	846	
Итого за День		790	39	16	118	846	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: вторник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Итого за Завтрак		0	0	0	0	0	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой, мясом тушеным и	250	5	5	15	125	134 (1)
	Рис отварной с маслом	180	4	5	45	256	304 (3)
	Мясо птицы отварное	90	18	11	0	140	487(1)
	Сок фруктовый (грушевый)	200	2	0	20	85	389 (3)
	Хлеб пшеничный	30	3	0	17	95	т/н
Хлеб ржаной	30	0	0	10	82	т/н	
Итого за Обед		780	32	22	107	782	
Итого за День		780	32	22	107	782	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: среда

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Итого за Завтрак		0	0	0	0	0	
Обед							
	Суп картофельный с горохом, мясом птицы и	200	10	6	18	172	139(1) / 107(1)
	Картофельное пюре	180	4	7	28	190	128 (3)
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	1	0	3	93	229 (6)
	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0	7	26	685 (1)
	Хлеб пшеничный	30	3	0	17	95	т/н
	Хлеб ржаной	30	0	0	10	82	т/н
Плюшка "Московская"	70	6	3	39	203	т/н	
Итого за Обед		810	23	16	122	861	
Итого за День		810	23	16	122	861	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Итого за Завтрак		0	0	0	0	0	
Обед							
	Суп картофельный вермишелевый с мясом птицы	250	3	3	18	113	140(1) / 107(1)
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6	6	38	250	203 (2)
	Филе птицы тушеное в соусе с овощами	100	12	12	3	162	302 (4) / 587 (1)
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	23	93	349 (3)
	Хлеб пшеничный	30	3	0	17	95	т/н
	Хлеб ржаной	30	0	0	10	82	т/н
Икра свекольная	50	2	43	63	69	78 (1)	
Итого за Обед		840	25	64	172	863	
Итого за День		840	25	64	172	863	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Итого за Завтрак		0	0	0	0	0	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем, мясом птицы и	200	6	6	11	122	110(1) / 107(1)
	Жаркое по-домашнему	200	20	16	21	306	259 (3)
	Чай черный байховый с сахаром	200	0	0	7	26	685 (1)
	Хлеб пшеничный	30	3	0	17	95	т/н
	Хлеб ржаной	30	0	0	10	82	т/н
Салат из капусты	100	2	5	9	88	43 (1)	
Итого за Обед		760	31	28	74	719	
Итого за День		760	31	28	74	719	

