

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	4	5	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
54-5м	Котлета из курицы	70	13,4	3	9,4	118		
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141		
Итого за Завтрак			26,8	10,1	82,6	532		
Норма по СанПин			15,4	15,8	67	470		
Обед								
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	2,9	5,8	10,7	119		
54-7з	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7		
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,8	12,1	151,7		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141		
Итого за Обед			34,6	22	101,3	757,9		
Норма по СанПин			23,1	23,7	100,5	705		
Итого за день			61,4	32,1	183,9	1289,9		

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	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	70	10,1	10,2	5,7	155,1		
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5		
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8		
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81		
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141		
Итого за Завтрак			20,9	15,9	89,2	586,4		
Норма по СанПин			15,4	15,8	67	470		
Обед								
54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6		
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,4	0	1,6	8,4		
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	90	12,9	13	7,3	199,4		
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8		
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81		
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141		
Итого за Обед			28,7	23,7	102,3	742,2		
Норма по СанПин			23,1	23,7	100,5	705		
Итого за день			49,6	39,6	191,5	1328,6		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 7-11 лет

День: среда
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59		354	
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6		274,9	
54-2Гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4		26,8	
1	Хлеб пшеничный	40	3		20		94	
Итого за Завтрак			20,5	17,1	123		749,7	
Норма по СанПин			15,4	15,8	67		470	
Обед								
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1		115,2	
54-27з	Морковь отварная дольками	60	1,8	2	4,1		51,6	
54-12м	Плов из курицы	250	34,1	10,1	41,5		393,25	
54-2Гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4		26,8	
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30		141	
Итого за Обед			46,4	19,1	89,1		727,85	
Норма по СанПин			23,1	23,7	100,5		705	
Итого за день			66,9	36,2	212,1		1477,55	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
7 018	Суфле из печени	70	19,5	5,4	14		142,3	
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8		139,4	
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8		81	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40		188	
Итого за Завтрак			29,1	10,7	93,6		550,7	
Норма по СанПин			15,4	15,8	67		470	
Обед								
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,1		114	
54-7з	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2		85,7	
7 018	Суфле из печени	90	25	7	18		183	
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8		139,4	
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8		81	
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30		141	
Итого за Обед			37,22	20,56	111,9		744,1	
Норма по СанПин			23,1	23,7	100,5		705	
Итого за день			66,32	31,26	205,5		1294,8	

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	Б	Ж	У	Б	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59					354
54-3г	Макаронны отварные с сыром	185	9,7	8,3	35,3					256,16
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4					26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30					141
Итого за Завтрак			23,4	15,3	130,7					777,96
Норма по СанПин			15,4	15,8	67					470
Обед										
54-8с	Суп гороховый	200	5	4	16					117
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59					354
54-3г	Макаронны отварные с сыром	185	9,7	8,3	35,3					256,16
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4					26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30					141
Итого за Обед			28,4	19,3	146,7					894,96
Норма по СанПин			23,1	23,7	100,5					705
Итого за день			51,8	34,6	277,4					1672,92

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	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	31	187	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	
Итого за Завтрак		510	19,4	14,6	83,2	547,4	
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	
Обед							
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1	105,2	
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,4	0	1,6	8,4	
54-16м	Тефтели из мяса с рисом	90	11	12,9	13	212,3	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	31	187	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188	
Итого за Обед		830	27,4	24,9	99,1	727,7	
Норма по СанПин		700	23,1	23,7	100,5	705	
Итого за День			46,8	39,5	182,3	1275,1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
297	Каша рисовая молочная	200	8	8,8	36,8	256		
424	Булочка Домашняя	75	9	7	59	354		
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81		
1	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
Итого за Завтрак			20,5	15,8	135,6	785		
Норма по СанПин			15,4	15,8	67	470		
Обед								
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102		
54-7з	Салат из капусты белокачанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7		
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12,2	154,3		
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4		
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81		
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188		
Итого за Обед			30,92	17,46	116,12	750,4		
Норма по СанПин			23,1	23,7	100,5	705		
Итого за день			51,42	33,26	251,72	1535,4		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
54-29м	Фрикаделька из мяса	75	10,2	9,1	5,1	143,3
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2пн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Завтрак			20,7	14,8	75,2	520,4
Норма по СанПин			15,4	15,8	67	470
Обед						
4	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3,5	6,9	12,9	139
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-29м	Фрикаделька из мяса	75	10,2	9,1	5,1	143,3
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2пн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141
Итого за Обед			24,8	27	92,2	726,5
Норма по СанПин			23,1	23,7	100,5	705
			45,5	41,8	167,4	1246,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
54-3м	Голубцы ленивые(курица)	70	5,9	5,32	4,5	90
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Завтрак			16	11,42	85	510,9
Норма по СанПин			15,4	15,8	67	470
Обед						
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-7з	Салат из капусты белокочанной	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-3м	Голубцы ленивые	90	7,6	6,8	5,8	115,9
54-11	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188
Итого за Обед			25,5	22,8	107,9	743,1
Норма по СанПин			23,1	23,7	100,5	705
Итого за день			41,5	34,22	192,9	1254

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	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
54-30м	Кнели из мяса с рисом	70	10,4	11,3	4,6	161,5		
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		
1	Хлеб пшеничный	80	6		40	188		
Итого за Завтрак			21,9	16,2	83,8	573,1		
Норма по СанПин			15,4	15,8	67	470		
Обед								
54-27з	Морковь отварная дольками	60	1,8	2	4,1	51,6		
51-4с	Щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	92,2		
54-30м	Кнели из мяса с рисом	90	13,4	14,5	5,9	207,6		
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		
1	Хлеб пшеничный	60	4,5		30	141		
Итого за Обед			29,9	27	84,9	716		
Норма по СанПин			23,1	23,7	100,5	705		
Итого за день			51,8	43,2	168,7	1289,1		