



Меню приготавливаемых блюд возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	сыр	20	4,6	5,33	0	102,66	пром
	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	каша молочная "Дружба"	200	16,08	13,08	24,84	284,4	84
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	242
	Итого	500	30,75	32,37	89,96	811,76	
обед							
	огурец свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	борщ украинский	250	2,50	5,90	16,00	107,00	113
	печень по-строгановски	100	18,34	16,61	37	206	255
	рис отварной	150	2,93	3,65	9,75	189,98	171
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	349
	Итого	840	30,57	28,55	128,21	833,36	
Итого за день		1340	61,32	60,92	218,17	1645,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
		10	0,01	8,3	0,06	77	пром
	масло сливочное порционное	220	20,28	22,46	36,61	310,03	223
	запеканка творожная со сладким молочным соусом 150/70	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	хлеб ржаной	200	0,07	0,01	15,31	61,62	376
	чай с сахаром	500	25,52	31,43	84,54	606,35	
	Итого						
обед							
		60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	помидор свежий	250	2,50	5,90	16,00	132,00	48
	суп лапша домашняя	90	18,34	16,61	37	186	233
	зразы рыбная с яйцом	150	3,15	6,88	23,90	183,50	128
	пюре картофельное	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	хлеб ржаной	200	0,56		27,89	113,79	343
	компот из свежих плодов и ягод	830	30,79	31,77	142,36	831,89	
	Итого						
		1330	56,31	63,20	226,90	1438,24	
	Итого за день						

<u>Неделя 1</u>									
<u>День 3</u>									
<u>завтрак</u>									
	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63			209
	каша манная молочная	200	6,72	9,74	16,67	227,83			181
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20			пром.
	кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,0	23,0	115,0			379
	ИТОГО	510	19,956	16,996	72,512	563,532			
<u>обед</u>									
	огурец свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80			71
	суп с крупой и с томатом	250	7,80	11,20	19,48	187,38			116
	голубцы ленивые	90	10,50	11,65	9,63	179,40			160
	гарнир яичневый со сливочным маслом	150	7,50	8,86	35,80	223,25			297
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3			пром.
	сок (нектар) фруктовый	200	1	0,20	20,2	89			389
	ИТОГО	830	33,042	34,2985	122,671	895,626			
	Итого за день	1340	53,00	51,29	195,18	1459,16			0

[illegible]

Неделя 1									
день 5									
завтрак									
	сыр	20	4,6	5,33	0	102,66			пром
	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77			пром
	суп молочный с макаронами	200	5,06	4,37	18,17	170,66			120
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20			пром.
	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190			242
	итого	500	19,73	23,66	83,29	698,02			
обед									
	огурец свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80			71
	суп картофельный с бобовыми	250	2,33	3,88	13,61	115,45			102
	плов из птицы	240	54,73	87,40	75,84	256,03			291
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3			пром.
	компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79			349
	итого	830	63,86	93,66	154,91	701,87			
	итого за день	1330	83,59	117,32	238,20	1399,89			

[illegible]

Неделя 2										
День 7										
завтрак										
	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06				77	пром
	каша молочная "Боярская" с изюмом	220	5,20	5,82	21,40				208,12	177
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6				117,5	пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96				40,20	пром.
	кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,0	23,0				115,0	379
	сдоба	50	1,56	3,75	16,35				170,5	421
	итого	550	14,93	20,53	93,37				728,32	
обед										
	огурец свежий	60	0,40	1,60	1,03				38,80	71
	свекольник	250	3,27	3,88	10,75				89,88	86
	Фрикадельки куриные в соусе 90/30	120	17,68	20,8	10,27				197,6	290
	гарнир пшеничный	150	2,18	1,73	14,93				209,98	303
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6				117,5	пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94				60,3	пром.
	сок (нектар) фруктовый	200	1	0,20	20,2				85,9	389
	итого	860	30,36	28,99	93,71				799,95	
	итого за день	1410	45,29	49,52	187,08				1528,27	

[illegible]

Неделя 2									
день 9									
завтрак									
	сыр	20	4,6	5,33	0	102,66			пром
	масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77			пром
	суп молочный с макаронами	200	5,06	4,37	18,17	170,66			120
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			пром.
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20			пром.
	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190			242
	ИТОГО	500	19,73	23,66	83,29	698,02			
обед									
	огурец свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80			71
	борщ украинский	250	2,50	5,90	16,00	107,00			113
	Биточки рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76			1500
	гарнир гречневый	150	2,18	1,73	14,93	189,98			303
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			пром.
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3			пром.
	компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79			349
	ИТОГО	830	20,52	20,21	107,07	798,12			
	ИТОГО за день	1330	40,25	43,87	190,36	1496,14			

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	пром
сырки творожные с морковью	180	24,45	17,30	31,95	224,52	221
сметанный соус сладкий	40	1,04	2,44	1,20	50,93	330
хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
чай с лимоном	200	0,08	0,05	14,28	60,54	377
итого	500	30,74	28,75	80,05	570,69	
помидор свежий	60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
суп картофельный с бобовыми	250	2,33	3,88	13,61	115,45	102
Биточки рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	л500
макароны отварные	150	7,50	6,00	51,20	276,00	203
хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
компот из свежих плодов и ягод	200	0,56	0,39	27,89	113,79	343
итого	830	25,68	22,47	140,95	892,60	
итого за день	1330	56,41	51,22	221,01	1463,29	

Пример пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 3 день 16 завтрак							
		20	4,6	5,33	0	102,66	пром.
	сыр	10	0,01	8,3	0,06	77	пром.
	масло сливочное порционное	200	16,08	13,08	24,84	284,4	84
	каша молочная "Дружба"	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	40,20	пром.
	хлеб ржаной	200	4,9	5	32,5	190	242
	какао с молоком						
	итого	500	30,75	32,37	89,96	811,76	
обед							
		60	0,40	1,60	1,03	38,80	71
	огурец свежий	250	2,50	5,90	16,00	107,00	113
	борщ украинский	100	18,34	16,61	37	206	255
	печень по-строгановски	150	2,93	3,65	9,75	189,98	171
	рис отварной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
	хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,3	пром.
	хлеб ржаной	200	0,56		27,89	113,79	349
	компот из смеси сухофруктов						
всего за день всего за период		840	30,5745	28,5485	128,206	833,361	
всего за день всего за период		1340	61,32	60,92	218,17	1645,12	
		1351	58,79	59,50	205,64	1496,79	

сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной

сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений»,
под редакцией д-ра В.С. Корнева

Жизненный состав и сбалансированность Российских пищевых продуктов питания, под ред. И.М. Скрягина

сборник рецептур продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Прошито и пронумеровано : 15 листов



ИП Еремина Е.А.

М.П.