

Руководитель учреждения

Подпись

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Л.А.Моисееенкова

расшифровка



Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Приём пищи | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|----------------------------|-----------|----------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День первый: понедельник Неделя :первая | | | | | | | |
| Горячий завтрак | Омлет натуральный | 150 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 438 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22,40 | 116 | 951 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 0 | 2,26 | 23 | 68,54 | 12,19 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,08 | 0,2 | 8,92 | 48,4 | |
| | Фрукты (апельсины) | 100 | 5,9 | 0,4 | 16,2 | 50 | |
| | Выход | 500 | | | | 550,87 | |

| Приём пищи | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|----------------------|------|-------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День второй: вторник Неделя :первая | | | | | | | |
| Горячий завтрак | Колбаса отварная | 90 | 9,36 | 18 | 19,08 | 201,60 | 536 |
| | Каша вязкая (рисовая) с маслом сливочным молочная | 160 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161,00 | 168 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,1 | 0,7 | 12,40 | 64,50 | |
| | Масло сливочное порциями | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 41 |
| | Выход | 510 | | | | 530,10 | |

| Приём пищи | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецепту ры |
|---------------|--------------------|--------------|----------------------|---|---|----------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |

День третий : среда Неделя : первая

| | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| Горячий завтрак | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13 |
| | Птица отварная | 90 | 15,00 | 12,24 | 0,00 | 185,62 | 637 |
| | Кисель на натуральном соке | 200 | 0 | 0 | 30,6 | 118,00 | 869 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 688 |
| | Выход | 500 | | | | 512,45 | |

| Приём пищи | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--------------------|--------------|----------------------|---|---|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |

День четвёртый : четверг Неделя : первая

| | | | | | | | |
|--------------------|---|-----|------|-------|-------|--------|-----|
| Горячий завтрак | Рыба припущенная | 90 | 6,88 | 0,91 | 2,85 | 47,25 | 244 |
| | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 694 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,1 | 0,7 | 12,40 | 64,50 | |
| | Масло сливочное порциями | 20 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150,00 | 41 |
| | Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1,00 | 0,00 | 24,40 | 100,60 | |
| | Выход | 510 | | | | 499,60 | |

| Приём пищи | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|-----------|----------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День пятый: пятница Неделя :первая | | | | | | | |
| Горячий завтрак | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 15 |
| | Биточки мясные | 90 | 13,99 | 10,39 | 14,13 | 205,87 | 608 |
| | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 679 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943 |
| | Выход | 500 | | | | 508.84 | |

| Приём пищи | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-----------------------------|-----------|----------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День шестой : понедельник Неделя :вторая | | | | | | | |
| Горячий завтрак | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 13 |
| | Сосиска отварная | 90 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 536 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 688 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | |
| | Выход | 500 | | | | 527,49 | |

| Приём пищи | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------|-----------|----------------------|---|---|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |

День седьмой: вторник Неделя :вторая

| | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| Горячий завтрак | Шницель (мясо или птица) | 90 | 13,99 | 10,39 | 14,13 | 205,87 | 608 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,1 | 0,7 | 12,40 | 64,50 | |
| | Масло порциями | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 41 |
| | Кисель на натуральном соке | 200 | 0 | 0 | 30,6 | 118,00 | 869 |
| | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 694 |
| | Выход | 500 | | | | 600,62 | |

| Приём пищи | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------|-----------|----------------------|---|---|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |

День восьмой: среда Неделя :вторая

| | | | | | | | |
|--|--------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-----|
| | Запеканка со сгущённым молоком | 150/50 | 30,93 | 22,89 | 36,00 | 310,66 | 469 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 959 |
| | Фрукты (апельсины) | 100 | 5,9 | 0,4 | 16,2 | 50 | |
| | Выход | 500 | | | | 505,86 | |

| Приём пищи | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецепт |
|---------------|--------------------|--------------|----------------------|---|---|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |

День девятый : четверг Неделя :вторая

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| Горячий завтрак | Плов из птицы | 210 | 20,30 | 17 | 35,69 | 377,00 | 304 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,08 | 0,2 | 8,92 | 48,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,1 | 0,7 | 12,40 | 64,50 | |
| | Масло сливочное порциями | 20 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150,00 | 41 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943 |
| | Выход | 500 | | | | 667,90 | |

| Приём пищи | наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценност ь |
|---------------|--------------------|--------------|----------------------|---|---|------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |

День десятый: пятница Неделя :вторая

| | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Горячий завтрак | Рыба припущенная | 90 | 6,88 | 0,91 | 2,85 | 47,25 |
| | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 21,00 | 0,7 | 12,40 | 64,50 |
| | Масло сливочное порциями | 20 | 0,00 | 16,40 | 0,2 | 150,00 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 |
| | Выход | 510 | | | | 493,20 |