

Руководитель учреждения  Л.А.Моисеенкова

Подпись _____ Расшифровка _____



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Возрастная группа 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	Каша вязкая (рисовая) с маслом сливочным молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	168
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	943
	Масло сливочное порциями	20	0,00	16,40	0,20	150,00	41
	Булочка «Веснушка»	75	5,7	4,58	42,3	233,25	
	Выход	505				608,25	

Приём пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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							
Торжачий 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							
Торжачий 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
	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				488,65	

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 ржаной	20	1,08	0,2	8,92	48,4	
	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,7	12,40	64,50	
	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	510				574,02	

Приём пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День восьмой: среда Неделя :вторая							
	Запеканка со стужённым 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	№ рецептуры
			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)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

День десятый: пятница Неделя : вторая

Горячий завтрак	Рыба припущенная	90	6,88	0,91	2,85	47,25	244
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Хлеб ржаной	20	1,08	0,2	8,92	48,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,7	12,40	64,50	
	Масло сливочное порциями	20	0,00	16,40	0,20	150,00	41
	Выход	510				493,20	