

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя 1

День 1

Завтрак

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	8,72	11,5	8,12	51,52	325	171/2011
Гуляш из отварной говядины 100/50	150	62,73	15,68	16,23	5,01	227,81	246/2011
Салат из белокочанной капусты с морковью (с термообработкой)	60	3,78	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,25	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Батон нарезной	30	3	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н
Фрукт	13	2,52					
	653	85	30,88	30,3	105,58	813,61	

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

Неделя 1

День 2

Завтрак

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из пшена и риса с маслом сливочным 200/10	210	28,59	4,82	8,71	30,66	220,35	172/2011
Сыр (порциями)	20	16,5	4,64	5,9	0	72,8	15/2011
Масло сливочное (порциями)	10	13	0	8,2	0,1	75	14/2011
Батон нарезной	30	3	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н
Кисель плодово-ягодный	200	5,45	0,3	0	34,5	139,2	349/2011
Фрукт	98	18,46					
Итого	568	85	12,01	23,68	80,53	586,55	

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

Неделя 1

День 3

Завтрак

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Макаронные изделия отварные	200	10,94	17,54	18,7	115,86	237,02	309/2011
Котлета из мяса курицы и говядины	100	47,99	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011
Салат из свеклы отварной	660	8,57	1,43	6,09	8,36	93,9	52/2011
Напиток апельсиновый	200	6,15	0,04	0	24,76	94,2	347/2011
Батон нарезной	30	3	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н
Фрукт	44	8,35					
Итого	1234	85	36,81	37,21	179,95	733,07	

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

Неделя 1		День 4		Завтрак			ческая ценность	рецептур ы
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Угле- воды			
Запеканка из творога со сгущенным	120	51,71	27,84	18	32,4	279,6	223/2011	
Салат из моркови с сахаром (с термообработкой)	60	4,37	8,29	6,8	24,73	187,24	51/2011	
Сыр (порциями)	20	16,5	4,64	5,9	0	72,8	15/2011	
Батон нарезной	30	3	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н	
Чай с сахаром	200	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	377/2011	
Фрукт	41	7,9						
Итого	471	85	47,53	32,71	80,11	676,17		

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

Неделя 1		День 5		Завтрак			ческая ценность	рецептур ы
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Каша вязкая из бобовых (горох)	210	9,87	38,2	13,92	55,66	497	197/2011	
Тефтели из говядины с рисом	100	52,37	11,78	12,91	14,9	223	279/2011	
Салат из моркови с луком (с термообработкой)	60	3,97	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011	
Чай с сахаром	200	1,52	4,51	1,14	7,71	57,33	377/2011	
Хлеб пшеничный	30	2,16	2,43	0,3	14,64	72,6	б/н	
Фрукт	79	15,11						
Итого	679	85	65,21	35,07	117,64	1037,17		

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

Неделя 2		День 6		Завтрак			ческая ценность	рецептур ы
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	8,73	11,5	8,12	51,52	325	171/2011	
Гуляш из отварной курицы 100/50	150	44,29	15,68	16,23	5,01	227,81	246/2011	
Салат из белокочанной капусты с морковью (с термообработкой)	60	3,81	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011	
Компот из смеси сухофруктов	200	4,25	0,04	0	24,76	94,2	349/2011	
Хлеб пшеничный	30	2,16	2,43	0,3	14,64	72,6	б/н	
Фрукт	114	21,76						
Итого	754	85	31,06	29,73	104,95	807,01		

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

Неделя 2		День 7		Завтрак				
Наименование	блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы		
Омлет натуральный		105	34,44	18,99	28,32	3,51	345,9	210/2011
Нарезка из из свежих овощей (с термообработкой) (огурец, помидор)		60	7,08	1,13	6,19	4,72	79,1	23/2011
Сыр (порциями)		20	16,5	4,64	5,9	0	72,8	15/2011
Напиток апельсиновый		200	6,15	0,04	0	24,76	94,2	347/2011
Батон нарезной		30	3	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н
Фрукт		94	17,83					
Итого		509	85	27,05	41,28	48,26	671,2	

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

Неделя 2		День 8		Завтрак				
Наименование	блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	рецептур ы
				Белки	Жиры	Угле- воды		
Макаронные изделия отварные		200	10,94	17,54	18,7	115,86	237,02	309/2011
Котлета из мяса курицы и говядины		100	47,99	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011
Салат из свеклы отварной		60	3,8	1,43	6,09	8,36	93,9	52/2011
Компот из смеси сухофруктов		200	4,25	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Батон нарезной		30	3	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н
Фрукт		79	15,02					
Итого		669	85	36,81	37,21	179,95	733,07	

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

Неделя 2		День 9		Завтрак				
Наименование	блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы		
Каша рассыпчатая (пшенная, перловая)		200	8,72	11,5	8,12	51,52	325	171/2011
Гуляш из отварной курицы 100/50		150	44,29	15,68	16,23	5,01	227,81	246/2011
Салат из белокочанной капусты с морковью (с термообработкой)		100	6,3	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011
Батон нарезной		30	3	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н
Кисель плодово-ягодный		200	5,45	0,3	0	34,5	139,2	349/2011
Фрукт		83	17,24					
Итого		763	85	31,14	30,3	115,32	858,61	

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

Неделя 2

День 10

Завтрак

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			чекская ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая из бобовых (горох)	210	9,87	38,2	13,92	55,66	497	197/2011
Тефтели из говядины с рисом	100	52,37	11,78	12,91	14,9	223	279/2011
Салат из моркови с луком (с термообработкой)	60	3,97	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,25	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Батон нарезной	30	3	2,25	0,87	15,27	79,2	6/н
Фрукт	60	11,54					
Итого	660	85	60,56	34,5	135,32	1080,64	

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

средняя стоимость питания 1-4 классы

85

Меню составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Под ред. Могильного, В.А.Тутельяна : ДеЛипринг 2011г