



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя 1	День 1	Завтрак				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества				
				Белки	Жиры			Углеводы
		Плов из птицы	250	20,3	17	35,69	377	291/2011
		Салат из белокочанной капусты с морковью (с термообработкой)	60	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011
		Чай с сахаром	200	4,51	1,14	7,71	57,33	377/2011
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н
		Фрукт	19					
		Итого	559	28,47	24,09	67,69	600,93	

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

Неделя 1	День 2	Завтрак				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества				
				Белки	Жиры			Углеводы
		Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	237,02	309/2011
		Котлеты из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011
		Салат из свежих огурцов (с термообработкой)	60	2	0,8	4,6	42	71/2011
		Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	377/2011
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н
		Итого	590	41,85	33,06	159,14	644,3	

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

Неделя 1	День 3	Завтрак				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества				
				Белки	Жиры			Углеводы
		Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,5	8,12	51,52	325	171/2011
		Гуляш из отварной говядины 65/50	115	12,55	12,99	4,01	182,25	246/2011
		Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	60	1,43	6,09	8,36	93,9	52/2011
		Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
		Фрукт	46					
		Итого	651	27,77	28,07	103,92	774,55	

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

Неделя 1		День 4			Завтрак		Энергетическая	№ рецептур
Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества						
		Белки	Жиры	Угле- воды				
апеканка из творога со сгущенным молоком 100/20	120	27,84	18	32,4	279,6	223/2011		
Яйцо вареное 1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	209/2011		
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н		
Чай с сахаром	200	4,51	1,14	7,71	57,33	377/2011		
Фрукт	16							
Итого	406	39,7	24,61	55,68	479,13			

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

Неделя 1		День 5			Завтрак		Энергетическая	№ рецептур
Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества						
		Белки	Жиры	Углеводы				
Каша вязкая из бобовых (горох)	210	38,2	13,92	55,66	497	197/2011		
Тефтели из говядины с рисом	95	11,78	12,91	14,9	223	279/2011		
Салат из моркови с луком (с термообработкой)	60	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011		
Чай с сахаром	200	4,51	1,14	7,71	57,33	377/2011		
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	б/н		
Итого	595	65,21	35,07	117,64	1037,17			

#ССЫЛКА!

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

Неделя 2		День 6			Завтрак		Энергетическая	№ рецептур
Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества						
		Белки	Жиры	Углеводы				
Плов из птицы 100/150	250	20,3	17	35,69	377	291/2011		
Салат из белокочанной капусты с морковью (с термообработкой)	60	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349/2011		
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	б/н		
Фрукт	9							
Итого	549	24,18	22,38	84,11	631,2			

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

Неделя 2 **День 7** **Завтрак**

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 190/10	200	17,54	18,7	115,86	237,02	309/2011
Котлета из мяса курицы и говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011
Нарезка из свежих помидоров (с термообработкой)	60	1,13	6,19	4,72	79,1	23/2011
Чай с сахаром	200	4,51	1,14	7,71	57,33	377/2011
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н
Фрукт	11					
Итого	601	40,98	38,45	159,26	681,4	

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

Неделя 2 **День 8** **Завтрак**

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки	Жиры	Угле- воды		
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	8,625	6,09	38,64	243,75	171/2011
Гуляш из отварной курицы 100/40	140	12,55	12,99	4,01	182,25	246/2011
Салат из свеклы отварной	60	1,43	6,09	8,36	93,9	52/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н
Фрукт	18					
Итого	648	24,895	26,04	91,04	693,3	

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

Неделя 2 **День 9** **Завтрак**

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из пшена и риса с маслом сливочным 200/10	210	4,82	8,71	30,66	220,35	172/2011
Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	15/2011
Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	14/2011
Яйцо вареное 1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	209/2011
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н
Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0	34,5	139,2	349/2011

Итого	510	17,11	28,28	80,83	649,55
-------	-----	-------	-------	-------	--------

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

Неделя 2

День 10

Завтрак

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая из бобовых (горох)	210	38,2	13,92	55,66	497	197/2011
Тефтели из говядины с рисом 70/30	90	11,78	12,91	14,9	223	279/2011
Салат из моркови с луком (с термообработкой)	60	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н
Итого	590	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

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