

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка российская	80	6,03	6,84	49,14	198,51	775
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		480	22,05	26,84	81,51	581,91	
Итого за день		480	22,05	26,84	81,51	581,91	

(лист 2)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	4,34	4,88	38,3	214,57	848
	Печенье детское (конд изд)	40	3	3,92	29,76	162,8	1141
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Какао с молоком	200			14,97	59,9	976,03
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Завтрак		640	10,91	9,4	114,13	599,47
Итого за день		640	10,91	9,40	114,13	599,47	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	16,96	11,05	18,89	245,99	808
	Пудинг творожно-манный	130	8,48	9	37,96	289,2	1073
	Молоко сгущеное соус	20	1,42	1	11,04	59	902
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		440	29,83	21,05	99,26	745,79	
Итого за день		440	29,83	21,05	99,26	745,79	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,3	6,98	836
	Макаронные изделия отварные с	200	7,19	5,86	43,7	256,41	1003
	Булочка с маком	80	5,14	1,66	45,81	216,17	1462,02
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4,21	14,38	112,55	1110
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		580	19,54	11,78	121,59	683,81	
Итого за день		580	19,54	11,78	121,59	683,81	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и	50	5,85	7,13	15,14	145,16	3
	Каша пшеничная молочная жидкая с	200	6,01	7,4	20,24	182,68	1013
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный	25	1,05		6,44	31,3	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Завтрак		650	14,89	15,14	78,36	531,49	
Итого за день		650	14,89	15,14	78,36	531,49	

(лист 6)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9,2	31,8	240	883
	Булочка "Веснушка"	80	6,87	5,31	47,22	262,38	934
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	349,01
	Чай с молоком	200	1,37	1,51	10,64	62,03	854
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		570	22,09	20,62	106,34	718,91	
Итого за день		570	22,09	20,62	106,34	718,91	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и	30	3,75	3	12,31	88,4	3
	Каша рисовая молочная жидкая с	200	7,79	7,38	55,95	254,29	235,05
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4,21	14,38	112,55	1110
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		630	18,95	15,19	113,74	617,44	
Итого за день		630	18,95	15,19	113,74	617,44	

(лист 8)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	19,63	0,81	231,81	891
	Булочка "Веснушка"	80	6,87	5,31	47,22	262,38	934
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		480	22,89	24,95	79,59	645,74	
Итого за день		480	22,89	24,95	79,59	645,74	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,25	10,5	32,75	300	1111
	Печенье детское (конд изд)	40	3	3,92	29,76	162,8	1141
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Чай ягодный	200	0	0	14,97	59,85	854
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		640	11,82	15,02	108,58	684,85	
Итого за день		640	11,82	15,02	108,58	684,85	

(лист 10)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	50	0,54	0,1	1,88	11,88	966
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	7,19	5,86	43,7	256,41	516
	Чай с молоком	200	1,37	1,51	10,64	62,03	686
	Булочка дорожная	80	5,88	14,27	46,07	251,84	1 147
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
Итого за Завтрак		580	17,95	21,74	118,69	673,86	
Итого за день		580	17,95	21,74	118,69	673,86	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом	130	14,27	10,37	19,84	232,67	810
	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59	874
	Ватрушка с повидлом	80	5,08	2,7	41,21	262,96	349,01
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,85	971
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		480	23,74	14,07	103,46	706,18	
Итого за день		480	23,74	14,07	103,46	706,18	

(лист 12)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Суп молочный с изделиями макаронными	250	8,1	9	24,8	216,5	2 016
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		550	20,69	20	72,07	567,9	
Итого за день		550	20,69	20,00	72,07	567,90	
Итого за период		6 720	235,35	215,80	1 197,32	7 757,35	
Среднее значение за период		560,00	19,61	17,98	99,78	646,45	

Составил _____

Утвердил _____