

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	284,6	891
	Маффин в ассортименте	40	3,14	4	29,44	173	450,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		500	20,29	20	68,93	612,6	
Обед							
	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свининой	200	15,47	24	47,18	450,8	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		750	22,43	27	121,25	819,5	
Итого за день		1 250	42,72	47	190,18	1432,1	

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,12	10	30,4	259,1	302
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Блинчики	100	3,35	7	18,21	146,3	1 707
	Джем	30	0,43		3,11	14,4	82
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		655	19,43	17	86,69	587,2	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	15,5	245,3	1 087
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		710	26,19	29	92,55	726,7	
Итого за день		1 365	45,62	46	179,24	1313,9	

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

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники	160	13,33	10	14,53	161,3	1 066,01
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	12,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919
	Улитка с шоколадом	75	5,49	3	26,7	147,6	677,23
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		515	29,22	21	90,18	620,2	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030
	Митболы	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		810	27,62	24	115,88	777,5	
Итого за день		1 325	56,84	45	206,06	1397,7	

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

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	8	25,08	198,4	842
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Слойка с клубникой	70	6,83	6	27,9	197,6	677,08
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		595	13,84	14	87,95	563,4	
Обед							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Рагу из птицы с соусом красным	220	15,75	15	18,98	344,3	1 072
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Маффин в ассортименте	40	4,14	4	29,44	173	450,05
Итого за Обед		710	27,24	26	109	859,7	
Итого за день		1 305	41,08	40	196,95	1423,1	

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

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Плов со свиной	250	15,59	12	38,97	297,6	444,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Завтрак		515	20,12	20	82,69	569,1	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Птица запеченная	90	11,29	6	1,88	161,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		805	27,18	17	112,89	808,9	
Итого за день		1 320	47,30	37,00	195,58	1 378,00	

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

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,87	205,6	235,05
	Слойка с вишней	70	6,41	9	23,4	187,68	677,22
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		595	14	15	85,43	560,68	
Обед							
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	6	16,54	110,7	1 152
	Рыба тушеная с овощами	90	11,37	8	4,8	124,3	1 070,01
	Рис припущенный	150	3,35	8	35,01	220,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		690	22,69	23	106,67	696,5	
Итого за день		1 285	36,69	38	192,1	1257,18	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая	30	0,3	1	1,56	16,9	77
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	284,6	891
	Булочка с посыпкой	75	5,93	5	41,78	163,8	450,04
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
Итого за Завтрак		530	23,6	22	79,61	613,6	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Фрикадельки "Наполи"	100	12,21	15	14,72	243,2	1 061,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		800	23,53	26	123,94	861,2	
Итого за день		1 330	47,13	48	203,55	1474,8	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,87	205,6	874
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Блинчики	100	3,35	7	18,21	146,3	1 707
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	12,32	96,3	902
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	37	976,03
Итого за Завтрак		655	14	17	89,05	613,6	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Жаркое по-домашнему	220	14,55	17	25,02	399,2	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Маффин в ассортименте	40	4,14	4	29,44	173	450,05
Итого за Обед		710	24,88	27	102,93	851	
Итого за день		1 365	38,88	44	191,98	1464,6	

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

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники с яблоком	160	10,33	9	14,53	161,3	1 066,02
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	12,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919
	Булочка с маком	75	4,7	3	23,99	148,1	772,01
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		515	26,08	21	86,15	628,7	
Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	8	13,87	118	1 021
	Птица запеченная	90	11,29	6	1,88	161,8	1 237
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		790	27,21	21	110,35	793,9	
Итого за день		1 305	53,29	42	196,5	1422,6	

(лист 10)

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

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,71	13	37,6	291	334
	Яйцо отварное	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		590	20,43	18	83,42	573,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Чикенбол с молочным соусом	100	12,2	12	10,07	223,4	1 633,99
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		710	26,39	22	118,53	855,1	
Итого за день		1 300	46,82	40	201,95	1428,5	

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

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	131,2	808
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	8	25,08	198,4	842
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Маффин в ассортименте	40	4,14	4	29,44	173	450,05
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
Итого за Завтрак		505	13,8	21	96,92	631	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	15	8,87	275	437,01
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		800	25,81	26	95,33	807,1	
Итого за день		1 305	39,6	47,0	192,3	1 438,1	

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

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,12	10	30,4	259,1	302
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Слойка с вишней	70	6,41	9	23,4	187,68	677,22
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		595	22,02	19	90,96	614,18	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		710	24,14	25	97,72	697,8	
Итого за день		1 305	46,16	44,00	188,68	1 311,98	

Итого за период	15 760	542	518	2 335	16 743	
Среднее значение за период	1 313,33	45,18	43,17	194,59	1 395,21	

Составил _____ Селезнева Ольга

Утвердил _____