

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	240	8,54	8	44,3	274,6	1 633,09
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Печенье в индивидуальной упаковке	30	1,12	5	15,96	109	1 746,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		650	20,21	19	132,05	760,3	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Голубцы Ленивые	90	6,48	5	5,42	182,6	967
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	168,8	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	64	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		500	17,34	14	69,23	589,3	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	205	20,66	23	6,68	355,6	891
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	116	1 899
	Мандарины	80	0,64		6	30,6	975
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,3	897
	Итого за Завтрак	515	25,08	24	41,28	587,5	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Курица в сметанном соусе с куркумой	90	15,6	5	3,23	158,6	1 296,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	64	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		530	28,4	14	76,61	588,6	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	7,78	8	39,53	272	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	84	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	535	13,6	11	84,92	588,2	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	9,32	8	44,57	289,6	845
	Сырники	50	3,5	3	7,62	75,3	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		500	17,83	14	113,46	624,4	

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Паприкаш из свинины	90	9,29	17	3,23	203,4	14 666
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		530	17,43	26	87,75	622,6	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,06	5	28,52	176,1	235,05
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Горячий шоколад Хрутка	200	2,87	4	23,08	190	921
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
		535	13,65	12	80,99	598,3	
Итого за Завтрак		535	13,65	12	80,99	598,3	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Пожарская	90	12,9	10		173,5	1 027,23
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	168	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		525	26,71	22	50,2	587,6	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	305,3	891
	Оладьи с топпингом	75	2,86	4	6,66	112,6	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	79,9	686
	Хлеб пшеничный	25	3,21	1	24,99	85,2	897
		505	26,29	28	53,33	583	
Итого за Завтрак		5325	565,75	486	2261,27	15155,3	
Итого за период		532,5	56,6	48,6	226,1	1515,5	
Среднее значение за период							