



Примерное меню

Возрастная категория 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
Понедельник 1									
		Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116
		Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
		Хлеб ржаной	20	1		7	52		
		Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за Завтрак									
		Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за день									
				16	20	79	599		
Возрастная категория									
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
Вторник 1									
		Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
		Каша гречневая рассыпчатая	150	12	7	53	246		114
		Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	65	1	241
		Хлеб ржаной	20	1		7	52		
		Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак									
				31	27	116	659		
Итого за день									
				31	27	116	659		
Возрастная категория									
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
Среда 1									
		Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	116
		Печенье	40	3	4	30	167	22	
		Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
		Яблоки	100			10	47	10	231
		Бутерброд с маслом	35	2	3	15	90		1
Итого за Завтрак									
				14	17	112	639		
Итого за день									
				14	17	112	639		
Возрастная категория									
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
Четверг 1									
		Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
		Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137
		Чай с сахаром	200			10	43	3	261
		Хлеб ржаной	20	1		7	52		
		Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак									
				23	26	82	685		

30 день									
Возрастная категория									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Пятница 1									
	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117	29,89
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	16,73
	Яйца вареные	40	5	5		63		143	13
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	18,7
Итого за Завтрак			24	28	83	622			80,61
Итого за день			24	28	83	622			
Возрастная категория									
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)									
Возрастная категория									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Понедельник 2									
	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117	29,85
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	16,73
	Яблоки	100			10	47	10	231	10,96
	Хлеб ржаной	20	1		3	26			2,29
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	18,7
Итого за Завтрак			16	20	72	548			78,53
Итого за день			16	20	72	548			
Возрастная категория									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Вторник 2									
	Вермишель	150	5	9	30	213		204,01	14,2
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	53,82
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	65	1	241	9,98
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
Итого за Завтрак			22	23	81	649			82,9
Итого за день			22	23	81	649			
Возрастная категория									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Среда 2									
	Каша молочная гречневая	200	9	12	37	192	1	116	30,14
	Запеканка из творога со сметаной	100	16	11	17	238		154	35,98
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,21
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Понедельник 1								
	Суп с макаронными изделиями	250	3	3	23	122	2	85
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Рис отварной	150	4	5	30	209		304
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			27	26	122	814		
Итого за день			27	26	122	814		
Возрастная категория								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Вторник 1								
	Суп с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	2	3	5	135	11	75
	Гуляш из говядины	50/50	14	14	2	190	2	175
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			26	27	78	766		
Итого за день			26	27	78	766		
Возрастная категория								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Среда 1								
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	4	9	92	20	82
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			25	23	109	707		
Итого за день			25	23	109	707		
Возрастная категория								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Четверг 1								
	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	2	3	5	127	11	78
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157
	Картофель отварной	150	4	8	24	150	31	89
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261

10,2

31,5
15,45
9,98
4,3
71,4316
47,6
11,26
4,21
4,3
83,3715,2
31,5
14,6
9,98
4,3
75,5812,98
44,52
20
4,21

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Понедельник 2									
	Суп рисовый на бульоне	250	5	7	12	140	6	78	
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			
Итого за Обед									
			30	34	111	836			
Итого за день									
			30	34	111	836			

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
	Вторник 2								
	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	2	3	5	127	11	78	
	Гуляш из говядины	50/50	14	14	2	190	2	175	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114	
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			
	Итого за Обед		27	24	63	772			
Итого за день		27	24	63	772				

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
	Среда 2								
	Щи из капусты свежейс картофелем	250	2	5	11	94	28	61	
	Яблоки	100			10	47	10	231	
	Плов из курицы	150	19	19	28	275	4	199	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			
Итого за Обед			27	25	101	684			
Итого за день			27	25	101	684			

«...»ерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Четверг 2							
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157
	Рис отварной	150	4	5	30	209		304
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		4,3
	Итого за Обед		34	20	70	761		81,56
Итого за день			34	20	70	761		

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Пятница 2							
	Суп с бобовыми (горох) на бульоне	250	5	3	22	131	12	78
	Овощное рагу с курицей	210	14	17	7	168		198
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		4,3
Итого за Обед			29	30	118	811		74,09
Итого за день			29	30	118	811		75,696