

Менюготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша дружба молочная с маслом	200	6,4	4,03	31,94	162,2	370
	Чай с молоком	200	3,09	2,5	13,02	99,29	349
	Масло сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,19	967
	Сыр порциями	20	4,64	5,91		71,67	968
	Мармелад	28	0,02		22,24	89,88	318,01
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
	Итого за завтрак	518	18,63	20,26	94,04	618,99	
	Итого за день	518	18,63	20,26	94,04	618,99	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Фрикадельки мясные паровые	50	7,92	6,01	4,47	99,84	611,02
	Соус Томат	50	0,42	1,63	2,09	24,71	492
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	140	6,25	7,58	30,15	189,99	254
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
	Итого за завтрак	500	19,18	16,71	73,47	493,63	
	Итого за день	500	19,18	16,71	73,47	493,63	

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	85	1,45	7,57	5,08	94,21	443
	Омлет натуральный запеченный.	120	11,18	11,63	0,86	168,47	57,01
	Чай Русский	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,09
	Коржик Молочный	75	5,2	8,16	49,88	233,43	215
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		500	19,34	27,65	72,54	571,6	
Итого за день		500	19,34	27,65	72,54	571,6	

(лист 4)

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка "Нежная" с творогом	140	12,59	10	21,34	280,5	156
	Подливка из джема или повидла	50	0,25	0,02	14,21	57,07	940
	Чай Французский (с ванилью)	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,19
	Булочка промышленная	70	3,2	6,58	23,21	237,3	17
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,02
Итого за завтрак		500	18,87	17,13	82,16	684,52	
Итого за день		500	18,87	17,13	82,16	684,52	

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с горошком	60	1,13	5,38	3,11	64,48	431,08
	Каша Исландская с мясом (рис)	180	11,88	10,59	29,81	256,86	168
	Чай Итальянский (с корицей)	200	0,2	0,05	10,1	41,82	350,14
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	583,01
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		500	17,57	16,58	69,38	491,08	
Итого за день		500	17,57	16,58	69,38	491,08	

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная с маслом	160	7,14	8,79	19,8	171,49	302
	Чай с молоком	200	3,09	2,5	13,02	99,29	349
	Яблоки свежие	100	0,19	0,36	15,25	54	565,01
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Итого за завтрак		500	13,5	12,85	68,11	428,38
Итого за день		500	13,5	12,85	68,11	428,38	

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с кукурузой	60	0,79	5,6	3,84	67,27	431,07
	Каша деревенская гречневая с мясом (1 вариант)	180	11,49	11,89	31,52	272,12	958
	Чай Итальянский (с корицей)	200	0,2	0,05	10,1	41,82	350,14
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		500	16,88	18,98	72,18	518,97	
Итого за день		500	16,88	18,98	72,18	518,97	

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Тефтели рыбацкие....	50	7,92	4,98	3,84	102,92	121,03
	Соус Сметано -томатный	50	1,04	5,82	2,85	56,49	491
	Картофельное пюре	140	2,89	4,03	18,92	106,5	252
	Чайный напиток Росинка	200	0,46	0,1	15,6	66,63	350,04
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		500	16,71	16,37	67,93	470,3	
Итого за день		500	16,71	16,37	67,93	470,3	

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Пудинг творожный с рисом	130	12,65	12,23	24,67	264,36	170
	Соус - крем Брюле	50	1,29	2,89	9,33	68,54	478
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Булочка Ёжик	80	2,36	2,39	22,33	133,31	205
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,02
Итого за завтрак		500	19,13	18,04	79,73	575,86	
Итого за день		500	19,13	18,04	79,73	575,86	

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Ежики мясные в соусе	100	10,5	11,33	20,88	192,37	41
	Макароны отварные (регатоны)	140	4,79	6,46	29,47	195,31	268,02
	Чай Фруктовый	200	0,31	0,11	11,69	47,79	350,12
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		500	20	19,34	88,76	573,23	
Итого за день		500	20	19,34	88,76	573,23	

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	160	5,12	3,22	25,55	129,76	370
	Масло сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,19	967
	Сыр порциями	20	4,64	5,91		71,67	968
	Чай с молоком сгущенным	200	1,47	1,53	10,14	60,12	350,03
	Зефир ванильный	56	0,45	0,06	21,35	121,52	316
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		506	16,16	18,54	83,88	579,02	
Итого за день		506	16,16	18,54	83,88	579,02	

(лист 12)

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с горошком	40	0,76	3,59	2,07	42,99	431,08
	Каша Новгородская гречневая с курицей	200	14,41	11,55	29,07	249,65	530
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
	Итого за завтрак		500	19,76	16,63	67,9	471,73
Итого за день		500	19,76	16,63	67,9	471,73	

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка печени с крупой и овощами	60	6,95	4,98	9,95	132,42	411
	Соус Сметано -томатный	50	1,04	5,82	2,85	56,49	491
	Картофельное пюре	130	2,69	3,74	17,57	98,9	252
	Чай Апельсиновый	200	0,25	0,05	10,72	44,04	350,06
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		500	15,33	16,03	67,81	469,61	
Итого за день		500	15,33	16,03	67,81	469,61	

(лист 14)

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка творожно - морковная	140	10,56	6,84	10,1	248,25	160
	Подливка из джема или повидла	50	0,25	0,02	14,21	57,07	940
	Чай Французский (с ванилью)	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,19
	Булочка дорожная	90	6,54	12,3	39,33	199,28	203,02
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		500	18,86	19,45	80,36	580,09	
Итого за день		500	18,86	19,45	80,36	580,09	

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гуляш мясной	90	10,8	11	12,52	226,95	91,01
	Гарнир Рис с морковью	150	3,85	6,9	28,37	180,4	201
	Чай Русский	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,09
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		500	19,24	19,39	77,65	586,44	
Итого за день		500	19,24	19,39	77,65	586,44	

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	140	3,52	6,76	21,48	161,16	306
	Чай Итальянский (с корицей)	200	0,2	0,05	10,1	41,82	350,14
	Мандарины свежие	100	0,63	0,19	11,19	46	563
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		500	8,75	8,44	69,49	386,74	
Итого за день		500	8,75	8,44	69,49	386,74	

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Пудинг мясной	60	6,79	11,63	3,16	135,15	73,02
	Соус Томат	30	0,25	0,98	1,25	14,83	492
	Гарнир Рис отварной с зеленью	150	3,64	4,97	36,56	205,49	16,02
	Чайный напиток Росинка	200	0,46	0,1	15,6	66,63	350,04
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		500	15,54	19,12	83,29	559,86	
Итого за день		500	15,54	19,12	83,29	559,86	

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка Камчатка (рыба)	60	7,65	8,1	8,7	141,89	121,02
	Соус Молочный	30	1,04	1,88	2,41	30,86	484
	Картофельное пюре	150	3,1	4,32	20,27	114,11	252
	Чай с брусникой св/мор	200	0,28	0,09	10,98	45,69	350,15
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		500	16,47	15,83	69,08	470,31	
Итого за день		500	16,47	15,83	69,08	470,31	

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка Северная творожно-манная	130	9	11,9	7,4	174,2	159
	Джем фруктовый	50	0,25		35,95	144,8	812
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Булочка Домашняя	100	8,93	6,89	22,2	150,2	203
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		500	19,69	19,08	82,27	544,69	
Итого за день		500	19,69	19,08	82,27	544,69	

Рацион: 7-11 лет (1 смена)

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суфле мясное Мамино	50	6,03	10,54	5,23	139,42	991,06
	Соус Красный основной	50	0,42	0,64	3,27	19,83	946
	Гарнир гречка с морковью	140	5,06	5,95	22,4	163,44	223,02
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Батон белый	40	3,08	1,2	20,04	103,6	588
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	583,02
Итого за завтрак		500	16,91	18,77	77,82	552,45	
Итого за день		500	16,91	18,77	77,82	552,45	

Итого за период	10 024	346,52	355,19	1527,85	10627,5	
Среднее значение за период		17,3	17,8	76,4	531,4	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____