

## Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 лет

*Учитель Гаврилов*  
*Воспитатель*  


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды			
Неделя 1	День 1							
Горячий завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	ТР	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	71	
	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	ТК	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	ПР	
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	ПР	
<b>Итого завтрак</b>			<b>26,85</b>	<b>21,49</b>	<b>111,90</b>	<b>736,85</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры	
			Белки	Жиры	Угле воды			
Неделя 1	День 2							
		Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	ПР
Горячий завтрак	Сагат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	45	
		Гуляш из свинины	80/30	11.704	31.009	3.179	339.9	ТК
		Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	302
		Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388
		Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02	ПР	
Итого за завтрак			29.51	40.81	128.36	987.17		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	N рецепт уры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 3						
	Творог с наполнителями мягкий	100	7.68	3.04	10	97.84	ПР
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.12	0.06	1.02	6	71
Горячий завтрак	Омлет натуральный	150	15.14	16.89	2.7	223.58	210
	Кисель концентрата	200	0.1	-	29.2	110.4	ТК
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02	ПР
Итого за завтрак			30.38	44.4	202.61	669.9	



Прием пищи	Наименование блюда
Неделя 1	День 4
Горячий завтрак	Йогурт фруктовый
	Масло сливочное (порция)
	Сыр российский (порция)
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным
	Чай с лимоном
	Хлеб пшеничный
	Хлеб пшеничный
<b>Итого за завтрак</b>	

Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
	Белки	Жиры	Угле воды		
100	2,88	2,48	11,04	78	ПР
10	0,08	7,25	0,13	66	14
15	3,48	4,425	-	54	15
200/10	5,10	10,72	33,42	251,00	182
200/7	0,07	0,02	15	60	377
38	3	0,38	18,4	89,06	ПР
38	3	0,38	18,4	89,06	ПР
	17,61	25,655	96,39	687,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 5						
Горячий завтрак	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	ПР
	Сыр российский (порциями)	15	3.48	4.425	-	54	15
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	71
	Котлета домашняя	80	10.83	9.76	8.09	199	ТК
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	312
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02	ПР
Итого			25.84	20.61	99.62	742.53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
	День 6						
Горячий завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	* 100	0.4	0.4	9.8	47	ПР
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	14
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.12	0.06	1.02	6	71
	Поджарка из говядины	80	13.88	18.07	2.67	228	ТК
	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.44	168.45	309
	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62	377
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02	ПР
Итого			27.47	31.4	107.36	809.53	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	N рецептур ы	
			Белки	Жиры	Угле воды			
Неделя 2	День 7							
		Йогурт фруктовый	100	2.88	2.48	11.04	78	ПР
Горячий завтрак	Овощи нагуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	71	
		Котлета рыбная (минтай)	80	7.76	7.21	8.75	142.4	ТК
		Рагу из овощей	150	2.53	11.70	12.29	202.86	ТК
		Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР	
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4.34	0.7	33.7	143.02	ПР	
Итого			<b>21.85</b>	<b>22.87</b>	<b>107.22</b>	<b>756.74</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 8						
Горячий завтрак	Творог с наполнителями мягкий	100	7.68	3.04	10	97.84	ПР
	Сыр российский (порциями)	15	3.48	4.425	-	54	15
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	45
	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9.2	17.07	7.17	176	ТК
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	302
	Кисель концентрата	200	0.1	-	29.2	110.4	ТК
	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02	ПР
<b>Итого</b>			<b>37.19</b>	<b>33.655</b>	<b>140.99</b>	<b>950.31</b>	



Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту- ры	
			Белки	Жиры	Угле воды			
Неделя 2	День 9							
		Йогурт фруктовый	100	2.88	2.48	11.04	78	ПП
		Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.12	0.06	1.02	6	71
		Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9.75	4.95	3.8	105	229
		Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3.73	12.62	36.76	275.7	304
		Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
Горячий завтрак	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПП	
	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02	ПП	
<b>Итого</b>			<b>24.61</b>	<b>21.83</b>	<b>122.48</b>	<b>776.28</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	N рецептур №		
			Белки	Жиры	Угле воды				
Неделя 2	День 10								
		Горячий завтрак	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47	ПР
			Сапат из моркови с сахаром	60	0.74	0.056	6.88	49.02	62
			Биточек куриный	80	13.89	9.71	12.93	228.8	294
			Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5.6	11.77	26.57	234.45	ТК
			Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379
			Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06	ПР
			Хлеб ржаной витаминизированный	63	4.34	0.7	33.7	143.02	ПР
<b>Итого</b>				<b>31.14</b>	<b>25.70</b>	<b>124.23</b>	<b>891.95</b>		
<b>Среднее значение за период</b>				<b>27,25</b>	<b>28,842</b>	<b>124,12</b>	<b>800,84</b>		