

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша рисовая	150	5,1	10,72	33,42	251	168
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	82	378
	Сыр порционный	10	3,16	0,4	19,32	94	15
	Масло порциями	10	0	12,3	0,15	112,5	14
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94	
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338М
	Итого завтрак	520	13,42	26,02	103,11	704,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Гуляш из говядины	60	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	Макаронные изделия	150	7,28	7,71	40,61	260,95	202
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94	
	Рулет домашний	40	7	4,3	58	297	338М
	Итого завтрак	500	30,99	25,4	142,14	919,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128
	Ежики мясные	40	8,87	9,83	11,71	171	278
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого завтрак	440	24,31	22,13	65,34	561,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Суп рыбный из консервов	200	8,6	8,41	14,33	167,41	87
	Чай с молоком	90	1,4	1,6	16,2	82	265
	Салат витаминный	60	0,85	3,05	5,41	52,44	45
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94	
	Йогурт	100	3,5	4	3,3	75,2	
	Итого завтрак	500	17,51	17,46	58,56	471,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Плов из птицы	150	19,4	9,5	34,7	301	291
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	376
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94	417
	Салат из свежих огурцов	200	1	0,4	2,3	21	15
	Мандарин	100	100	1	0,2	9	338М
	Итого завтрак	700	132,58	13,58	71,94	539,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Рыба запеченная	80	31,4	28,42	10,51	423,38	
	Гречка отварная	150	0,38	64,16	0,62	581,38	302
	Кисель	200	0,8	0,8	19,6	89	517
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94	
	Сок с трубочкой	200	0,5	0,1	10,1	46	
	Итого завтрак	680	36,24	93,88	60,15	1233,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная	150	8,0	8,19	43,41	280,48	171
	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09	417
	Хлеб пшеничный	50	3,81	3,08	40,01	202,95	
	Сыр порционный	10	3,16	0,4	19,32	94	
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Мандарин	100	100	1	0,2	9	
	Итого завтрак	550	120,22	17,34	116,63	707,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Гуляш из говядины	80	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	304
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	23,1	94,2	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Итого завтрак	570	20,16	17,07	101,14	643,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

День 9							
Завтрак	Рагу овощное	200	8,77	9,35	57,93	336,51	351
	Икра из кабачков	50	2,00	9,0	8,5	122,00	50
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94	
	Йогурт	100	3,5	4	3,3	75,2	
	Итого завтрак	600	17,63	22,75	103,05	655,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Суп гороховый	200	12,55	12,99	4,01	182,25	102
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	82	378
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94,0	
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
	Сок с трубочкой	100	0,5	0,1	10,1	46	
	Итого завтрак	610	18,47	18,74	54,65	460,59	