

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекта Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2	836
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
Итого за Завтрак		455	21,81	28	42,78	509,6	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свининой.	200	23,09	34	48,01	589,9	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		750	30,69	38	120,77	966,6	
Итого за день		1 205	52,5	66	163,55	1476,2	

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекта Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Чай ягодный (вишня)	200			14,97	59,9	971
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	46,22	252,3	948
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
Итого за Завтрак		605	18,53	13	125,81	733,7	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	13,51	17	3,09	220,5	1 296
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466
Итого за Обед		754	26,27	30	119,15	874,7	
Итого за день		1 359	44,8	43	244,96	1608,4	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекта Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная	150	22,28	15	24,93	325,7	365
	Молоко сгущеное	30	2,13	2	16,56	88,5	902
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
Итого за Завтрак		461	35,05	27	109,77	825,1	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	9,32	220,9	1 062
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Пицца с картошкой	100	12,62	11	26,8	196,7	14 506,01
Итого за Обед		810	31,57	42	116,85	946,2	
Итого за день		1 271	66,62	69	226,62	1771,3	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекта Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай ягодный (облепиха)	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		625	13,98	7	128,01	644	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021
	Рыба, тушеная с овощами (горбуша)	90	10,37	6	4,8	124,3	1 070,01
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
Итого за Обед		746	25,2	23	142,27	889,2	
Итого за день		1 371	39,18	30	270,28	1533,2	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекта Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Плов со свининой.	200	23,09	34	48,01	589,9	444,01
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
Итого за Завтрак		465	28,26	43	90,42	869,4	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица запеченная	90	0,23	15	1,88	143,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Напиток Ягодка (вишня)	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		805	17,28	26	110,68	765,4	
Итого за день		1 270	45,54	69	201,1	1634,8	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекта Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	5,07	4	26,87	240	823
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		575	14,05	12	77,86	560,6	
Обед							
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Рагу из птицы	200	23,15	21	23,28	328,5	1 071
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80	5,25	4	28,1	168,9	738,1
Итого за Обед		730	36,8	30	116,17	853,2	
Итого за день		1 305	50,85	42	194,03	1413,8	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекта Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2	836
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
Итого за Завтрак		455	21,84	28	47,88	529,5	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Гуляш из мяса свинины	100	16,43	9	3,88	166,5	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		800	29,92	21	108,02	769,5	
Итого за день		1 255	51,76	49	155,9	1299	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекта Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай ягодный (облепиха)	200			14,97	59,9	971
	Язычок слоеный	70	5,14	9	42,1	275,1	956,01
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		595	11,35	14	116,65	657,7	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,59	4	10,55	83,3	1 175
	Птица запеченная	90	0,23	15	1,88	143,8	1 237
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток Ягодка (вишня)	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
Итого за Обед		746	15,07	32	115,15	836,2	
Итого за день		1 341	26,42	46	231,8	1493,9	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекта Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная	150	22,28	15	24,93	325,7	365
	Молоко сгущеное	30	2,13	2	16,56	88,5	902
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
Итого за Завтрак		461	35,05	27	109,77	825,1	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021
	Мясо "Пикантное"	90	15,11	27	7,78	335,7	1 336,03
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	33,56	209,8	990
	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		790	26,03	41	98,06	874,8	
Итого за день		1 251	61,08	68	207,83	1699,9	

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекта Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,04	9	47,6	291	334
	Яйцо отварное шт	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Чай ягодный (вишня)	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		590	21,32	16	94,17	594	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Котлета Детская из мяса птицы	90	14	12	14,39	219,1	1 054,01
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,64	5	30,02	188,3	822
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Булочка творожная*	100	6,1	3	39,07	318,5	938,02
Итого за Обед		820	37,08	27	147,32	1098,2	
Итого за день		1 410	58,4	43	241,49	1692,2	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекта Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
Итого за Завтрак		519	10,08	13	120,58	653,9	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7	1 015
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Компот из ягод (вишня)	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	46,22	252,3	948
Итого за Обед		730	35,12	32	117,17	904,5	
Итого за день		1 249	45,2	45	237,75	1558,4	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекта Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		625	18,03	11	137,05	751,6	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466
Итого за Обед		764	25,19	26	139,13	873,6	
Итого за день		1 389	43,22	37	276,18	1625,2	

Итого за период	15 676	585,57	607	2651,49	18806,3	
Среднее значение за период	1 306,3	48,8	50,6	221	1567,2	

Составил _____ Селезнева Ольга

Утвердил _____