

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Булочка с маком @	70	6,25	2	40,5	208,2	772,01
<b>Итого за Завтрак</b>		510	13,23	8	114,76	581,9	
Обед	Салат из кукурузы	60	1,23	4	7,45	69,5	1 187
	Суп с вермишелью и мясом кур	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039,02
	Котлета куриная Особая	90	12	10		162	1 027,16
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из яблок и изюма	200	0,13		19,74	81,9	933
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		760	26,83	29	102,89	757,2	
<b>Итого за день</b>		1 270	40,06	37	217,65	1339,1	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Ромштекс	90	14,77	13	13,57	215	1 308,06
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,46	19	90,03	610	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7	124
	Мясо тушеное в соусе	90	10,86	16	3,42	214,1	205,07
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		740	22,59	28	100,74	802,7
<b>Итого за день</b>		1 240	48,05	47	190,77	1412,7	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат      Неделя: 1      День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	Суфле из творога	120	10,72	10	16	208,4	1 478
	Молоко гущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	<b>Итого за Завтрак</b>		510	18,18	22	81,32	630,9
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,3	1	137,45	578,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		740	29,38	51	198,37	1268,7
<b>Итого за день</b>		1 250	47,56	73	279,69	1899,6	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат      Неделя: 1      День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Домашняя	90	12	10		162	1 027
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	<b>Итого за Завтрак</b>		520	22,15	24	79,68	686,1
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5	1 168
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Напиток с витаминами "Витощка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Слойка с клубничкой @	70	5,85	5	198,89	135,3	677,08
	<b>Итого за Обед</b>		750	40,46	22	292,42	812,1
<b>Итого за день</b>		1 270	62,61	46	372,1	1498,2	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Омлет запеченный или паровой	160	16,17	18	4,1	243,8	891
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>24,7</b>	<b>23</b>	<b>60,59</b>	<b>572,3</b>
Обед	Салат из моркови со стручковой фасолью	60	1,03	3	3,32	45,5	31,02
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Биточек куриный	90	14,77	19		164,6	1 308,02
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>28,96</b>	<b>38</b>	<b>86,05</b>	<b>744</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 270</b>	<b>53,66</b>	<b>61</b>	<b>146,64</b>	<b>1316,3</b>	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Бифстроганов	90	11,29	34	5,38	368,8	1 050,01
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	220,5	512
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,17</b>	<b>39</b>	<b>67,9</b>	<b>767,8</b>
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	17,42	110,4	1 030
	Котлета рыбная	90	16,47	24	8,13	314	1 699,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Слойка с сыром ®	70	0,41		13,92	61,7	677,06
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>29,98</b>	<b>34</b>	<b>124,21</b>	<b>926</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 260</b>	<b>49,15</b>	<b>73</b>	<b>192,11</b>	<b>1693,8</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Маффин шоколадный ®	40	1,56	12	25	40	450,02
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>29,5</b>	<b>46</b>	<b>101,9</b>	<b>645,9</b>
Обед	Винегрет овощной	60	0,94	6	5,08	78,4	1 112
	Суп из разных овощей	200	1,58	3	8,52	96,5	1 181
	Гуляш из курицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Булгур рассыпчатый	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000,02
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>26,6</b>	<b>21</b>	<b>94,51</b>	<b>787,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 260</b>	<b>56,1</b>	<b>67</b>	<b>196,41</b>	<b>1433,6</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>12 625</b>	<b>496,16</b>	<b>559</b>	<b>2282,98</b>	<b>15323,8</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 052,1</b>	<b>41,3</b>	<b>46,6</b>	<b>190,2</b>	<b>1277</b>	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат							
			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Каша овсяная Геркулес вязкая	220	6,66	10	31,37	242,3	846
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Завтрак		500	22,56	34	99,09	799,2	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04
	Котлета Московская.	90	14,27	15	10,51	240,7	1 161
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Обед		740	26,52	33	112,12	842,6	
Итого за день		1 240	49,08	67	211,21	1641,8	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат							
			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,79	14	42,75	359	302
	Чай с фруктами	200	0,09		20,26	79,8	483,03
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
	Итого за Завтрак		565	20,23	18	87,81	677,4
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Колобки мясные	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,3	1	137,45	578,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		760	29,32	21	219,93	1150,6	
Итого за день		1 325	49,55	39	307,74	1828	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат							
			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
	Итого за Завтрак		500	25,46	23	67,67	605,3
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	4	16,01	110,3	115,03
	Азу из говядины	90	0,82	9	6,48	110	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из яблок и апельсин	200			0,24	1	1 473
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		740	14,88	26	100,99	655,4
Итого за день		1 240	40,34	49	168,66	1260,7	