

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 7-11лет ГПД Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	*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	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>26,83</b>	<b>29</b>	<b>104,89</b>	<b>757,2</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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	11,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>22,59</b>	<b>28</b>	<b>102,74</b>	<b>802,7</b>

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>27,54</b>	<b>50</b>	<b>90,41</b>	<b>806,1</b>

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	9	33,96	212,7	516
	Напиток с витаминами "Витошка"	200			19	80	706,03
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>40,46</b>	<b>28</b>	<b>289,67</b>	<b>812,1</b>

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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		29,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>26,52</b>	<b>33</b>	<b>124,12</b>	<b>842,6</b>	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	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	9	33,96	212,7	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>27,48</b>	<b>26</b>	<b>107,22</b>	<b>688</b>	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	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	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>14,88</b>	<b>26</b>	<b>102,99</b>	<b>655,4</b>	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	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	0,6		4,26	19,9	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>26,38</b>	<b>36</b>	<b>74,42</b>	<b>655,9</b>	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
	**Котлета рыбная	90	16,47	24	8,13	314	1 699,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	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	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>30,89</b>	<b>40</b>	<b>124,22</b>	<b>926</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	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>660</b>	<b>26,6</b>	<b>21</b>	<b>94,51</b>	<b>787,7</b>	