

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	555	11,26	11	63,85	527,7	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Плов со свиной	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	700	24,72	48	114,97	945,7	
Итого за день		1 255	35,98	59	178,82	1473,4	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург**Неделя: 1****День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Котлета из мяса кур Удачная	90	13,13	7	10,03	139,8	5 859,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	21,41	12	67,74	467,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Азу из курицы	90	0,82	9	6,48	110	1 387,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	700	21,19	21	133,3	820,5	
Итого за день		1 200	42,6	33	201,04	1288,3	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	180	18,14	16	3,42	274,7	891
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
Итого за Завтрак		530	20,8	17	55,3	569,5	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Картофель запеченный	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	710	33,45	22	84,7	661,2	
Итого за день		1 240	54,25	39	140	1230,7	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург Неделя: 1

День: четверг

рацион: меню 7-Питет двухразовое Екатеринбург		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчики с яблоком	80	3,75	5	8,74	101,2	1 330,17
	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	200	9,32	8	44,57	289,6	845
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		510	14,67	14	81,81	529,2	
Обед							
	Суп Харчо	200	1,41	4	9,8	125,7	577,07
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	31,18	15	100,85	720,9	
Итого за день		1 210	45,85	29	182,66	1250,1	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Чахохбили.	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,02
	Булгур рассыпчатый	150	0,7	1	5,02	30	1 000,02
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	15,32	13	30,24	285,9	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Митболы	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,01
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	700	21,36	23	85,65	603,2	
Итого за день		1 200	36,68	36	115,89	889,1	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	190	4,85	6	30,1	195,3	235,05
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	12,33	13	67,8	454,9	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Свинина по-мексикански	90	10,27	25	3,66	279,3	437,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	27,77	35	116,39	911,1	
Итого за день		1 200	40,1	48	184,19	1366	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек из мяса Акварелька	90	14,98	11	12,43	211,3	5 817
	Соус томатный	50	0,31	2	2,89	27,8	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		520	26,21	20	92,44	662,1	
Обед							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	96,7	1 175
	Курица по Сицилийски	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024,03
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		720	27,66	19	107,58	821,4	
Итого за день		1 240	53,87	39	200,02	1483,5	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург Неделя: 2

День: среда

рацион: меню 7-Питет двухразовое Екатеринбург		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Янтарная из пшена с яблоками	190	0,6	1	7,39	39,4	874,01
	Блинчики с вишней	80	3,75	5	8,74	101,2	1 330,13
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	6,05	7	35,13	245,6	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	255
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Булгур с овощами	150	1,52		7,77	2,3	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	720	28,22	14	86,97	577	
Итого за день		1 220	34,27	21	122,1	822,6	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Птица запеченная	90	26,75	16	1,44	259,9	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	34,89	21	67,81	621	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Рыба запеченная с томатами	100	10,44	4	2,39	87,6	135,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	22,93	16	65,85	498,2	
Итого за день		1 200	57,82	37	133,66	1119,2	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
		Омлет запеченный или паровой	150	15,12	14	2,85	228,9	891
		Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
		Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		20,24	82,3	925
		Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак			530	17,57	15	51,48	514,5	
Обед								
		Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
		Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
		Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
		Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
		Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед			700	30,14	37	96,91	881,3	
Итого за день			1 230	47,71	52	148,39	1395,8	
Итого за период			12 195	449,13	393	1606,77	12318,7	
Среднее значение за период			1 219,5	44,9	39,3	160,7	1231,9	

Составил _____

Утвердил _____