

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург Неделя: 1 День: понедельник**

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	5	7,31	106	124
	Плов со свинойной @	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	85	33	485	2590	1 148
Итого за Обед		670	107,26	80	583,71	3431,3	
Полдник							
	Компот из изюма	200	0,46		10,13	106,1	932,01
	Булочка с маком @	75	6,7	3	43,39	223,1	772,01
Итого за Полдник		275	7,16	3	53,52	329,2	
Итого за день		945	114,42	83	637,23	3760,5	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Азу из курицы @	90	8,19	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	85	33	485	2590	1 148
Итого за Обед		690	110,13	53	598,36	3303,2	
Полдник							
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Слойка с малиной @	90	8,25	20	94,05	577,5	1 787
Итого за Полдник		290	8,34	20	109,21	657,3	
Итого за день		980	118,47	73	707,57	3960,5	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	85	33	485	2590	1 148
Итого за Обед		710	116,32	54	557,57	3183,9	
Полдник							
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Слойка с клубникой @	90	7,52	7	255,71	173,9	1 871
Итого за Полдник		290	7,52	7	271,71	237,7	
Итого за день		1 000	123,84	61	829,28	3421,6	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	6	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	85	33	485	2590	1 148
	Итого за Обед	700	114,05	49	573,72	3243,6	
Полдник	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Маффин красный бархат @	60	6,21	6	44,16	259,5	450,16
Итого за Полдник		260	6,31	6	60,16	319,7	
Итого за день		960	120,36	55	633,88	3563,3	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	85	33	485	2590	1 148
Итого за Обед		700	104,23	55	558,52	3125,9	
Полдник	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Сдоба с маком @, 75 гр.	75	3,63	7	48,09	266,1	1 861,01
Итого за Полдник		275	3,63	7	64,09	329,9	
Итого за день		975	107,86	62	622,61	3455,8	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Свинина по-мексикански @	90	10,27	25	3,66	279,3	437,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	6	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	85	33	485	2590	1 148
	Итого за Обед	690	106,16	70	575,21	3360	
Полдник	Компот из изюма	200	0,46		10,13	106,1	932,01
	Маффин ванильный @	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
	Итого за Полдник	260	6,67	6	54,29	365,6	
Итого за день		950	112,83	76	629,5	3725,6	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	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	85	33	485	2590	1 148
	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2590	1 148
Полдник	Итого за Обед	715	198,08	83	1067,42	5933,6	
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Улитка с шоколадом @, 75 гр.	75	5,49	5	27,08	328,1	1 879,01
Итого за Полдник		275	5,58	5	42,24	407,9	
Итого за день		990	203,66	88	1109,66	6341,5	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург 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	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	101,61	20	518,11	154	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	85	33	485	2590	1 148
	Итого за Обед	720	211,18	66	1070,18	3251,4	
Полдник	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Слойка с малиной @, 90 гр.	90	0,53		17,9	79,3	1 870,02
	Итого за Полдник	290	0,63		33,9	139,5	
Итого за день		1 010	211,81	66	1104,08	3390,9	

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	85	33	485	2590	1 148
Итого за Обед		700	105,8	48	538,72	3020,9	
Полдник	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Маффин шоколадный @	60	3,34	7	37,93	221,4	1 144,02
	Итого за Полдник	260	3,34	7	53,93	285,2	
Итого за день		960	109,14	55	592,65	3306,1	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург Неделя: 2

День: пятница

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
	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	85	33	485	2590	1 148
Итого за Обед		700	113,01	69	569,78	3404	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Завитушка с корицей @ 75 гр.	75	5,85	5	198,89	881,3	1 668,01
	Итого за Полдник	275	5,94	5	214,05	961,1	
Итого за день		975	118,95	74	783,83	4365,1	
Итого за период		9 745	1341,34	693	7650,29	39290,9	
Среднее значение за период		974,5	134,1	69,3	765	3929,1	

Составил _____ Левадная Ольга

Утвердил _____