

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюд (руб)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
54-5м	Котлета из курицы	80	15,31	3,43	10,74	134,85	61
54-3соус	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	7,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,3	4,9	32,8	196,8	18
54-7з	Салат из капусты белокочанной	40	1,06	4,06	3,4	47,6	9
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	10
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	4,5
Итого за Завтрак		580	28,12	19,59	88,09	583,55	110
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюд (руб)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
7018	Суфле из печени	70	19,5	5,9	14	142,31	56
54-11г	Картофельное пюре	180	3,72	6,36	23,8	167,3	26
54-2з	Огурец в нарезке	40	0,33	0,07	1	5,7	14
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	11
1	Хлеб пшеничный	40	3	4	20	94	3
Итого за Завтрак		530	27,05	16,33	78,6	490,31	110
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюд (руб)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
54-3м	Голубцы ленивые из курицы	80	1,4	6	5,2	103	57
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	16
332	Яблоко свежее	90	0,36	0,36	8,82	47,3	29
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	5
1	Хлеб пшеничный	40	3	4	20	94	3
Итого за Завтрак		560	11,46	16,86	76,22	498	110
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюд (руб)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
54-4м	Котлета мясная	70	12,7	12,2	11,6	206,6	56
54-11г	Картофельное пюре	180	3,72	6,36	23,8	167,3	26
54-2з	Огурец в нарезке	40	0,33	0,07	1	5,7	14
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	11
1	Хлеб пшеничный	40	3	4	20	94	3
Итого за Завтрак		530	20,25	22,63	76,2	554,6	110
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюд (руб)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
54-5м	Котлета из курицы	70	13,44	2,99	9,38	118	54,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	16
54-1з	Сыр	20	4,7	5,9	0,00	71,2	30
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	5
1	Хлеб пшеничный	60	4,5	6	30	141	4,5
Итого за Завтрак		500	28,24	19,79	78,88	554,9	110
Норма по СанПин		500	15,4	15,8	67	470	