

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,41	11	35,99	276,8	102
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	124
	Кефир творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	4013
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	023
	Итого за Завтрак	540	16,36	18	100,35	728,8	
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5	138
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	5	17,8	109,2	1044
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1059
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	10101
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1028
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	102
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	123,6	105
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	0427
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1047
	Итого за Обед	870	37,11	29	151,4	1026,4	
Итого за день		1 410	53,47	47	251,75	1754,2	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,8	102
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	105
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	18,2	162,7	014
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	55	0428
Итого за Завтрак		610	15,22	14	78,47	537,5	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,1	1021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1059
	Шницель из мяса птицы	90	3,3	6	19,99	150,1	10101
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1028
	Пюре картофельное	160	3,91	6	26,44	176,3	1025
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,56	99,1	1012
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	0427
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1047
Итого за Обед		820	16,73	23	121,72	745,6	
Итого за день		1 430	31,95	37	200,19	1283,1	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,88	11	25,29	250,3	1 010
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,89	6	33,72	171,7	400,19
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 021
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	1 021
Итого за Завтрак		540	16,26	18	57,51	504	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикадельки из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 021
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	254,5	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 042
	Хлеб пшеничный	60	5,35	2	26,75	142	1 021
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 042
Итого за Обед		610	32,42	22	123,53	654,1	
Итого за день		1 350	50,68	40	211,04	1408,1	

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	303,3	1 010
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 040,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	1 021
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,2	1 021
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	1 021
Итого за Завтрак		560	16,33	17	86,1	596	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,26	136,7	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 040,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 021
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	252,7	1 021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,35	101,7	1 021
	Хлеб пшеничный	60	4,05	1	24,4	121	1 021
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 042
Итого за Обед		620	32,72	34	124,97	673,8	
Итого за день		1 380	49,05	51	211,07	1469,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	в день
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	260	6,63	8	41,19	293,3	23-05
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 05
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	5-3
	Итого за Завтрак	550	12,63	15	103,69	679,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	8-3
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3	22,56	141,6	1 128
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	5-3
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,8	15 7 15
	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,96	205,2	10 1 15
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 0 1
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	5 3
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 0 1
	Итого за Обед	655	36,94	35	142,78	996,3	
Итого за день		1 405	49,57	50	246,47	1675,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	в день
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,41	11	35,99	278,8	0 20
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 125
	Блинчик с яблоками	80	4,89	5	6,74	101,2	1 0 1 0 1
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	5-3
	Итого за Завтрак	560	14,8	17	73,23	520	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	135,9	1 1 15
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 1 15
	Плов с мясом птицы	300	18,87	17	59,1	494,9	1 1 15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,2	1 1 15
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,6	5 3
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 1 15
	Итого за Обед	605	25,8	25	120,68	823,9	
Итого за день		1 365	41,6	42	193,91	1343,9	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: пятница

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	318,9	1012
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	4-0-18
	Чай с сахаром	200			16	63,6	1-183
	Батон	30	1,5	1	12,5	75,2	8-8
Итого за Завтрак		540	16,81	16	85,41	718,4	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1-015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1-041
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	256,3	4-7-16
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	3-8
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1-282
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	2-4-01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1-147
Итого за Обед		610	35,41	44	141,53	1027,3	
Итого за день		1 350	52,22	60	226,94	1745,7	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: суббота

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,8	11	54,9	368,8	1-09
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	55,9	7-55
	Блинчики с яблоком	80	4,09	5	8,74	111,2	13-0-14
	Батон	30	1,5	1	12,5	75,2	8-8
Итого за Завтрак		560	17,25	17	91,3	616,1	
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5	5-55
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	1-14
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1-041
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1-0-18
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1-123
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	252,1	5-6
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,85	99,1	9-2
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	2-4-01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1-147
	Итого за Обед	670	29,52	25	127,94	871,9	
Итого за день		1 430	46,77	42	219,24	1 488	
Итого за период		16 715	602,63	609	2574,4	15015,2	
Среднее значение за период		1 392,9	50,2	50,8	214,5	1578,8	

Составил _____ Бичу Александр Васильевич

Утвердил _____

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормы рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	100
	Запеканка из творога	120	10,05	9	16,53	156,4	150
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	66,3	100
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	100
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	100
Итого за Завтрак		580	21,35	21	102,89	697,8	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,69	124,4	100
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	100
	Птица запеченная	100	29,73	18	1,6	255,6	100
	Картофель отварной	180	0,54	1	4,37	233,7	100
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	100
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	100
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	100
Итого за Обед		810	39,67	29	60,74	599,7	
Итого за день		1390	61,02	50	163,63	1297,5	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормы рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	15,46	14	45,77	420,6	100
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	100
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	100
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	100
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	98	100
Итого за Завтрак		620	20,16	15	97,02	701,8	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	100
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	100
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	100
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	100
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	231,6	100
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,52	120,8	100
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	100
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	100
Итого за Обед		820	31,73	35	127,09	930,2	
Итого за день		1440	51,89	50	224,11	1632	