



















День: четверг

Неделя : вторая

Возрастная категория: 7-17 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 Сыр (порциями)	15.00	3.48	4.43	0.00	54.00	0.01	0.11	39.00	0.00	132.00	75.00	5.25	0.00
106	Огурцы свежие порционно	100.00	0.48	0.06	1.50	8.40	0.00	5.00	0.00	0.00	11.50	0.00	7.00	0.30
414	Рис отварной	180.00	3.69	6.10	33.81	204.60	0.06		0.03	0.37	5.00	82.00	27.00	1.00
343	Рыба припущенная с овощами	100.00	8.51	4.60	4.03	91.52	0.01	0.26	0.02	1.23	11.20	77.60	12.80	0.45
501	Кофейный напиток с молоком	200.00	3.20	2.70	15.90	79.00	0.12	0.28	0.01	0.06	86.00	61.00	9.00	0.00
110	Хлеб ржаной	30.00	1.98	0.36	10.20	54.30	0.12	0.00	0.00	0.88	13.32	62.68	18.68	1.30
111	Батон йодированный	30.00	2.25	0.87	15.40	78.60	0.08			1.00	8.00	34.00	14.00	0.00
	Фрукт (яблоко)	120.00	0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого		23.59	19.12	80.84	570.42	0.40	5.65	39.06	3.54	267.02	392.28	93.73	3.05

**ОБЕД**

76	Винегрет овощной с подсолнечным маслом	100.00	1.30	10.80	6.80	130.00	1.00	10.61	0.01	4.27	24.29	40.00	74.29	1.40
144	Суп картофельный с бобовыми	250.00	2.30	4.25	15.13	108.00	0.15	12.34	4.95	0.00	31.90	129.96	40.01	1.61
321	Капуста тушеная с мясом говядины	250.00	35.52	12.90	8.85	299.46	0.28	25.49	0.03	0.26	40.00	94.00	32.00	1.00
62	Компот из чернослива	200.00	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	2.90	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00
111	Батон йодированный	30.00	2.25	0.87	15.40	78.60	0.08			0.50	4.00	17.00	7.00	0.00
110	Хлеб ржаной	30.00	1.98	0.36	10.20	54.30	0.12	0.00	0.00	0.88	13.32	62.68	18.68	1.30
	Итого		41.09	29.18	81.14	764.56	1.64	51.34	4.99	5.91	121.51	353.64	176.98	6.31

**ПОЛДНИК**

112	Фрукт (банан)	200.00	1.80	0.60	252.00	115.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
457	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.10	9.30	38.00	0.01	0.10	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00
б/н	Пряник Тульский	140.00	2.40	1.40	38.75	175.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	зефир	100.00	3.75	5.90	37.20	218.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого		4.40	2.10	300.05	328.20	0.01	0.10	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00

**Всего**

**69.08 50.40 462.03 1663.18**

День: пятница

Неделя : вторая

Возрастная категория: 7-17 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
105	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	88.50	0.00	1.50	3.00	0.00	0.00	
106	Помидоры свежие порционно	100.00	0.66	0.12	2.28	14.40	0.02	5.70	0.00		13.11	24.01	7.98	0.34	
301	Омлет натуральный	200.00	12.88	20.01	3.45	243.80	0.50	0.60	0.27	1.82	105.00	201.00	17.00	2.00	
376	Зразы из говядины	100.00	10.53	10.00	14.58	189.90	0.03	0.45	0.00	0.00	7.76	0.00	0.00	0.77	
503	Кисель	200.00	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
111	Батон йодированный	30.00	2.25	0.87	15.40	78.60	0.08			0.50	4.00	17.00	7.00	0.00	
110	Хлеб ржаной	30.00	1.98	0.36	10.20	54.30	0.06	0.00	0.00	0.44	6.66	31.34	9.34	0.65	
	Итого		29.75	39.61	74.99	777.80	0.69	6.75	88.77	2.76	138.03	276.35	41.32	3.76	

**ОБЕД**

1072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	100.00	0.81	7.07	2.76	77.61	0.05	31.08	0.00	4.39	21.68	0.00	0.00	0.96
145	Свекольник	250.00	2.18	4.41	12.09	115.78	0.30	70.00	0.05	1.49	42.00	49.00	23.00	1.00
334	Кнели рыбные припущенные	100.00	12.24	1.26	4.95	80.10	0.01	0.26	0.02	1.23	11.20	77.60	12.80	0.45
291	Макароны отварные	180.00	5.66	5.56	29.04	145.00	0.13	0.00	0.03	1.39	12.00	53.00	10.00	1.00
512	Компот из изюма	200.00	0.30	0.01	17.50	72.00	0.05	0.87	0.00	0.00	30.00	32.00	23.00	4.00
111	Батон йодированный	30.00	2.25	0.87	15.40	78.60	0.08			0.50	4.00	17.00	7.00	0.00
110	Хлеб ржаной	30.00	1.98	0.36	10.20	54.30	0.12	0.00	0.00	0.88	13.32	62.68	18.68	1.30
	Итого		24.61	12.47	89.18	545.78	0.69	71.13	0.10	5.49	112.52	291.28	94.48	7.75

**ПОЛДНИК**

112	Фрукт (мандарин)	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
б/н	творожок фруктовый	160.00	5.60	5.00	24.00	160.00	0.30	0.60	0.08	0.00	248.00	184.00	28.00	0.00
б/н	Кекс творожный	100.00	3.75	5.90	37.20	218.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	сок в ассортименте	200.00	1.00	0.20	0.20	92.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого		10.15	11.10	68.70	416.00								
	Всего		64.51	63.18	232.87	1739.58								

При составлении данного меню использовалась следующая литература:

1. Лапшина В.Т. (ред.) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах 2004 г.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/

/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К 2005

3.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений /

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи , принт 2010