

Примерное меню обеда

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима

номер рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	1 неделя					
	понедельник					
	Обед					
№42	Суп гороховый	200	4,8	4	16	188,4
№816	Огурец свежий порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0
№119	Биточки из куры	100	6,2	8,8	18,8	185,0
№124	Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0
№155	Чай	200	1,0	0,0	31,0	123,0
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	12,0	60,0
	итого		14,2	14,8	113,8	657,0
	вторник					
	Обед					
№110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,60	6,20	10,40	107,40
№54-203	Зеленый горошек	60	1,92	0,20	3,90	31,80
№418	Зразы ленивые	100	18,1	11,9	20,7	303,4
№120	Каша гречневая	150	6,0	10,0	28,0	222,0
№146	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	123,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	12,0	60,0
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0
	итого		32,62	29,30	121,00	918,60
	среда					
	Обед					
№139	Суп щи	200	1,6	7,0	7,2	101,6
№89	Рыба припущенная	100	23,5	7,0	0,4	158,7
№121	Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0
№29	Салат из свеклы с растительным маслом	60	12,5	103,0	18,4	134,0
№159	Сок	200	0,1	0,1	11,3	90,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0
	итого		57,70	124,13	111,30	918,30

четверг					
Обед					
№129	Рассольник со сметаной	200/10	1,6	7,0	125,0
№113	Тефтели мясные в соусе	100/50	55,0	206,5	318,5
№124	Макароны отварные	150	3,0	5,0	211,0
№23	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	60	0,7	4,0	45,0
№ 144	Компот из яблок	200	0	0	109
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	60,0
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	71,0
	итого		64,3	223,5	939,5
пятница					
Обед					
№ 120	Суп с макаронными изделиями	200/10	2,4	2,4	100
№54-33	Салат из моркови	60	12,5	103,0	134,0
№22	Гуляш из куры	90	15,4	14,0	228,0
№121	Рис отварной	150	4,0	10,2	266,0
№155	Чай с лимоном	200	1,0	0,0	123,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	69,0
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	71,0
	итого		39,3	130,6	991,0

Прием пищи,наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
2 неделя						
понедельник						
Обед						
№140	Суп картофельный с рыбной консервой	200/10	1,6	7,0	8,8	103,4
№23	Салат из квашенной капусты с масл. растител.	60	1,2	3,0	4,2	48,6
№119	Котлета из куры	100	6,2	8,8	18,8	185,0
№120	Каша гречневая	150	6,0	10,0	28,0	222,0
№155	Компот из изюма	200	0,0	0,0	24,0	96,0
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
	итого		21,0	30,8	122,8	846,0
вторник						
Обед						
№33	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4
№34	Фрикаделька мясная	100	17,4	16,0	18,6	890,6
№124	Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0
№816	Помидор свежий	60	1,2	3,0	7,2	57,6
№155	Компот из изюма	200	0,0	0,0	24,0	120,0
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0
	итого		29,2	31,2	139,2	1597,6
среда						
Обед						
№129	Рассольник со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	125,0
№89	Рыба припущенная	100	23,5	7,0	0,4	158,7
№120	Рис отварной с маслом	150/5	4,0	10,2	39,0	266,0
№1/1	Зеленый горошек	60	1,92	0,20	3,90	31,80
№146	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	31,0	123,0
	Хлеб пшеничный	50	2,0	1,0	13,0	69,0
	Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0
	итого		38,0	25,4	130,9	915,5

четверг					
Обед					

№138	Суп гороховый	200	4,8	4	16	118,4
№36	Салат из огурцов	60	1,1	4,4	3,3	57,1
№206	Биточки оригинальные паровые	100	15,7	11,9	49,3	241,5
№124	Макароны с маслом	150/5	4,0	10,2	39,0	266,0
№144	Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
	итого		31,6	32,5	174,6	983,0
	пятница					
	Обед					

№ 148	Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5,3	3,4	10,3	92,3
№54-213	Помидор	60	1,2	3,0	7,2	57,6
№ 816	Рагу из мяса куры	200	22,8	29,3	22,1	391,0
№155	Чай	50	1,0	0,0	31,0	123,0
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0
	итого		40,3	38,7	137,6	994,9
	Итого за весь период		341,0	650,7	1227,0	8232,8
	Среднее значение за период		31,8	54,6	116,8	787,1

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей