

Примерное меню завтраков

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень -зима

номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя						
понедельник						
Завтрак						
№816	Огурец свежий	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	50	4,0	2,0	24,0	120,0
	итого		16,2	15,8	125,8	717,0
вторник						
Завтрак						
№1/1	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
№762	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0
	итого		34,52	25,90	111,90	851,20
среда						
Завтрак						
№94	Рыба припущенная	100	23,5	7,0	0,4	158,7
№121	Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0
№15	Салат из свеклы	60	12,5	103,0	18,4	134,0
№159	Какао	200	0,6	3,0	3,6	67,2
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0
	Хлеб пшеничный	50	4,00	2,00	24,00	120,00
	итого		56,60	121,00	92,40	773,90

четверг					
	Завтрак				
№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
№ 155	Чай с лимоном	200	1	0	123
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	69,0
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	142,0
	итого		247,9	510,3	4158,7
пятница					
	Завтрак				
№816	Салат из моркови	60	12,5	103,0	134,0
№22	Гуляш из курицы	90	15,4	14,0	228,0
№121	Рис отварной	150	4,0	10,2	266,0
№155	Чай	200	1,0	0,0	123,0
	Хлеб пшеничный	50	4,00	2,00	120,00
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	142,0
	итого		40,9	129,2	1013,0

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	
		Б	Ж	У		
2 неделя						
понедельник						
Завтрак						
№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	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	24,0	96,0
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
	итого		21,4	23,8	129,0	813,6
вторник						
Завтрак						
№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	Какао	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		27,6	25,0	128,8	1490,2
среда						
Завтрак						
№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
№762	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103,0
	Хлеб пшеничный	50	2,0	1,0	13,0	69,0
	Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0
	итого		37,9	20,2	106,6	770,5

четверг						
Завтрак						
№36	Салат из огурцов	60	1,1	4,4	3,3	57,1
№206	Биточки оригинальные	100	15,7	11,3	11,3	241,5
№124	Макароны с маслом	150/5	4,0	10,2	39,0	266,0
№155	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	28,0	109,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0
	итого		26,8	27,9	120,6	864,6
пятница						
Завтрак						
№816	Помидор	60	1,2	3,0	7,2	57,6
№ 412	Рагу из мяса кури	250	22,8	29,3	22,1	391,0
№146	Чай	200	0,6	3,0	3,6	67,2
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
	итого		260,0	231,1	1056,9	8655,6
Итого за весь период:			742,3	1105,2	2469,2	18618,0
Среднее значение за период			72,0	99,8	243,8	1831,2

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 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