

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сезон: весенне-летний

Неделя 1

Сборни к рецепту р	Код блюда	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	минеральные вещества, мг							
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	B1	C	A	E
1 день															
2004	4	Гречка отварная	150	3.23	5.22	34.74	198.91	21.2	14.2	0.86	148.5	0.18	1.2	0.01	0.54
2004	437	Гуляш из мяса говядины	80	6.03	12.54	4.62	155.46	7.82	37.8	1.93	179	0.05	0.42	0.05	0
2004	43	Салат из капусты и моркови	60	1	3.1	9.6	70.3	54.3	7.4	0.16	86	0.01	3.25	0	1
2004	350	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	83.6	0.01	13.2	1.01	34.8	0.13	0	0	0.34
2004	685	Чай с сахаром	200	8.9	3.06	26	167.14	11.6	6.5	0.34	4.12	0	6	0	0
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	0.1	0.04	0	0	27.68			1
		Итого		29.36	30.12	145.26	973.41	95.03	79.1	4.3	452.42	28.05	10.87	0.06	2.88
2 день															
2004	332	Макароны отварные	150	5.35	0.55	25.6	128.75	5	13.8	0.81	116	0.05	0	0.02	0.63
2004	96	Масло сливочное	10	3.12	7.57	19.57	161.3	12.44	10	0.93	0.07	143	0.99	0	0
2004	413	Сосиска отварная	80	5.23	6.48	11.5	125.24	10.4	0.46	0.04	0.01	0	3.12	7.57	19.57
		Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	71.4	24.6	22.2	9	0.4	0	4.2	91.8	0
2004	8	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	83.6	0.01	13.2	1.01	34.8	0.13	0	0	0.34
2004	639	Компот из сухофруктов	200 г.	10	0.06	35.2	181.34	28.7	19.6	0.96	52.6	0.12	9.35	0.12	1.68
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	0.1	0.04	0	0	27.68	0	0	1
		Итого		35	26.16	166.77	1049.63	81.25	79.26	12.75	203.88	170.98	17.66	99.51	23.22
3 день															
2004	437	Окорочка	80	6.03	12.54	4.62	125	7.82	37.8	1.93	179	0.05	0.42	0.05	0
2004	511	Рис отварной	150	2.38	5.26	1.24	61.82	5.13	150	24.7	0.33	0.01	0	0.02	0.89
2004	49	Салат из тертой моркови с яблоком	100	0.57	4.3	15.2	101.78	32	36	51		1	0.05	5	1.54
2004	8	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	83.6	0.01	13.2	1.01	34.8	0.13	0	0	0.34

2011	399	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6	14	18	0.8	17	0.02	4	0	0.2
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	0.1	0.04	0	0	27.68	0	0	1
		Итого		20.91	29.3	107.56	859	59.06	255.04	79.44	231.13	28.89	4.47	5.07	3.97
4 день															
2004	436	Жаркое по домашнему	80/150	7.33	12.3	14.91	199.66	13.12	17.4	1.64	223	0.08	5.38	0.18	0.64
2004	40	Салат витаминный	60	0.9	2.7	26.3	133.1	20.71	102	9.6	0.54	0.01	3.78	0.23	2.78
2004	7	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	18.92	72.4	14	10	0.31	67.2	0.07	0	0
2004	648	Кисель	200	0	0	15.3	61.2	3.2	2	0	15.8	0.02	5.6	0.03	0
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	0.1	0.04	0	0	27.68	0	0	1
		Итого		18.63	20.88	111.16	710.88	109.53	135.44	21.24	239.65	94.99	14.83	0.44	4.42
5 день															
2005	187	Щи из свежей капусты	200	2	4.3	10	86.7	34.66	38.1	17.8	0.64	0.05	14.77	0	0.05
2004	96	Масло сливочное	10	3.12	7.57	19.57	161.3	10.4	0.46	0.04	0.01	0	3.12	7.57	19.57
2004	639	Компот из сухофруктов	200	10	0.06	35.2	181.34	0.01	13.2	1.01	34.8	0.13	0	0	0.34
2004	8	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	83.6	28.7	19.6	0.96	52.6	0.12	9.35	0.12	1.68
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	0.1	0.04	0	0	27.68			1
		Итого		24.72	17.74	131.86	722.8	73.87	71.4	19.81	88.05	27.86	27.24	7.69	22.64
6 день Неделя вторая															
2004	332	Макароны отварные	150	5.35	0.55	25.6	128.75	5	13.8	0.81	116	0.05	0	0.02	0.63
2004	208	Котлета из мяса говядины	75	7.1	5.7	6.5	105.7	22	1.1	0.06	0.09	3.3	8.5	11	9.1
2004	96	Масло сливочное	10	3.12	7.57	19.57	161.3	10.4	0.46	0.04	0.01	0	3.12	7.57	19.57
2004	42	Салат из свежей капусты	60	1.2	2.7	5.5	51.1	54.3	7.4	0.16	86	0.01	3.25	0	1
2004	692	Кофейный напиток с молоком	200 г.	2.24	2.1	25.03	127.98	69.2	6	0.35	168	0.02	0.45	0.08	0.05
2004	8	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	83.6	0.01	13.2	1.01	34.8	0.13	0	0	0.34
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	0.1	0.04	0	0	27.68			1
		Итого		30.61	30.12	155.1	1043.2	161.01	42	2.43	404.9	31.46	15.32	18.67	31.69

7 день															
2004	413	Сосиска отварная	80	5.23	6.48	11.5	125.24	12.44	10	0.93	0.07	143	0.99	0	0
2004	4	Гречка отварная	150	3.23	5.22	34.74	223.2	21.2	14.2	0.86	148.5	0.18	1.2	0.01	0.54
2004	51	Салат из отварной свеклы	60	0.85	3.65	8.36	69.69	3.2	2	0	15.8	0.02	5.6	0.03	0
2004	8	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	83.6	21.09	18.6	0.5	65.2	0.05	5.7	0.01	0.23
2004	648	Кисель	200	0	0	15.3	61.2	0.01	13.2	1.01	34.8	0.13	0	0	0.34
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	0.1	0.04	0	0	27.68			1
		Итого		19.51	21.55	140.2	852.05	58.04	58.04	3.3	264.37	171.06	13.49	0.05	2.11
8 день															
2004	511	Рис отварной	150	2.38	5.26	1.24	61.82	5.13	150	24.7	0.33	0.01	0	0.02	0.89
		Окорочка	75	8.5	11	9.1	171	22	1.1	0.06	0.09	3.3	8.5	11	9.1
2004	96	Масло сливочное	10	3.12	7.57	19.57	161.3	10.4	0.46	0.04	0.01	0	3.12	7.57	19.57
2004	40	Салат витаминный	60	0.9	2.7	26.3	133.1	20.71	102	9.6	0.54	0.01	3.78	0.23	2.78
2004	8	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	83.6	28.7	19.6	0.96	52.6	0.12	9.35	0.12	1.68
2004	639	Компот из сухофруктов	200	10	0.06	35.2	181.34	0.01	13.2	1.01	34.8	0.13	0	0	0.34
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	0.1	0.04	0	0	27.68			1
		Итого		35.1	32.79	161.71	1041.2	87.05	286.4	36.37	88.37	31.25	24.75	18.94	35.36
9 день															
2004	694	Картофельное пюре	150	3.08	2.33	19.13	74.4	27	0.7	0.1	0.07	3.7	2.1	0.8	14.7
2004	208	Рыба минтай жареная	100	19.6	6.8	4.2	260	29.8	148.7	35	0.85	0.2	12.1	0.07	2.28
2004	49	Салат из тертой моркови с яблоком	60	0.57	4.3	15.2	101.78	32	36	51		1	0.05	5	1.54
2004	96	Масло сливочное	10	3.12	7.57	19.57	161.3	10.4	0.46	0.04	0.01	0	3.12	7.57	19.57
2004	692	Кофейный напиток с молоком	200 г.	2.24	2.1	25.03	127.98	69.2	6	0.35	168	0.02	0.45	0.08	0.05
2004	8	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	83.6	0.01	13.2	1.01	34.8	0.13	0	0	0.34
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	0.1	0.04	0	0	27.68			1
		Итого		38.81	29.3	153.43	1107.06	168.51	205.1	87.5	203.73	32.73	17.82	13.52	39.48

10 день															
2005	206	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.8	30.46	69.74	28.24	1.62	0.18	4.65	0	0
2004	350	Хлеб пшеничный	200	2.4	0.8	16.7	83.6	11.6	6.5	0.34	4.12	0	6	0	0
2004	685	Чай с сахаром	40	8.9	3.06	26	167.14	0.01	13.2	1.01	34.8	0.13	0	0	0.34
		Булочка	40	7.8	5.4	53.6	298	0.1	0.04	0	0	27.68			1
		Итого		23.49	13.48	109.36	656.54	42.17	89.44	29.59	40.54	27.99	10.65	0	1.34

Цикличное меню составлено согласно требованиям СанПиН

Меню составлено согласно:

1. Сборник технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий, для школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений
2. Лапшина В.Т. - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах, 2004г.

