

Директор

Вед. А. М. Березина



Директор

ООО "Трест Общественное Питание"

Афоничев И.Д.



Зимне-весенний период

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд для детей 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Огурцы соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Гуляш (1-й вариант)	90	10,40	22,60	4,20	263,7	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	150	4,16	0,67	29,04	144,9	291
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	17,98	23,89	75,62	605,2	
День 2							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	60	1,08	4,06	1,80	48,06	48
	Котлета рыбная "Лада"	100	12,60	7,68	8,95	156,6	42
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,79	8,70	13,52	169	208
	Хлеб пшеничный	20	0,76	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,95	20,84	60,79	535,46	
День 3							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Котлета из курицы	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	21,5	18,99	75,3	595,91	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
	Плов из мяса	200	13,10	14,05	30,20	299	370
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,68	18,15	86,68	590,00	
День 5							
ОБЕД	Горошек зеленый	60	1,89	2,22	3,84	43,2	1/1
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	14,75	135	195
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109

0,00	Чай с лимоном	61	0,00	2005,20	0,10	61	0,00	505,20	61	508
ГОГО ЗА ЗАВТРАК		19,87	570,42	21,39	5406,28	19,87	570,42	21,39	66,28	578,4
День 6										
ЗАВТРАК	Помидор соленый	60	0,66	0,06	12,00	12	107			
	Курица в соусе томатном	100	9,25	11,25	3,42	160	405			
	Каша гречневая вязкая	150	5,55	6,85	37,08	250,05	237			
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	20,02	18,72	93,88	609,61				
День 7										
ЗАВТРАК	Огурцы соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107			
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	44,10	344,54	369			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109			
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	28,88	21,72	91,48	561,14				
День 8										
ЗАВТРАК	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	60	1,34	3,37	37,01	99,74	175			
	Птица отварная	90	11,22	14,66	0,52	118,58	404			
	Макаронные изделия отварные	150	2,65	0,67	19,04	144,9	291			
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10./12.			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108			
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	20,21	20,52	90,29	543,42				
День 9										
ЗАВТРАК	Яблоки печеные	100	0,40	0,40	17,06	84	482			
	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	317			
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481			
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108			
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	25,98	18,49	91,2	654,4				
День 10										
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50			
	Тефтели из мяса	100	12,11	28,03	10,32	342,45	20./8			
	Рис припущенный овощами	150	3,71	4,67	38,42	210,54	415			
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108			
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,32	35,52	85,80	766,59				
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		4905,00	194,07	182,71	731,52	5273,54				
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		490,50	19,41	18,27	73,15	527,35				