

Меню приготавливаемых блюд возрастная с 7 лет до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
день 1						
Завтрак						
Котлета из груд. куриной, соус красный основной (1/80/30)	110	11,50	7,74	8,47	149,40	271/4
Макароны отварные с маслом 145,5/4,5	150	3,68	3,53	23,55	140,73	227
Батон нарезной	40	1,75	2,46	22,40	122,00	ПП
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,01	57,00	299
Итого завтрак:	500	17,13	13,83	69,43	469,13	
день 2						
Завтрак						
Каша пшеничная молоч. с сахаром маслом	200	7,70	8,20	34,50	246,00	208
Булочка "Веснушка" (слобная)	50	2,61	3,10	30,10	158,70	ПП
Масло сливочное порциями	10	0,10	7,26	0,14	65,84	14
Сыр п/твердый	10	2,23	2,81	0,00	34,21	11
Чай с сахаром лимоном	208	0,10	0,00	13,80	54,00	230
Яблоко	130	2,60	1,30	20,80	94,90	пр
Итого завтрак:	598	13,11	19,86	99,34	619,44	
день 3						
Завтрак						
Каша молочная Геркулесовая с маслом, сахаром 200/5	205	7,94	14,14	34,36	296,46	109
Блины с маслом со стущ. мол	150/5	8,27	7,33	43,07	271,33	ПП
Чай с сахаром с молоком	200	0,17	0,80	10,50	51,00	230
Итого завтрак:	560	16,38	22,27	87,93	618,79	
день 4						

Завтрак									
Плов с рисом с мясом грудка куриная	220	8,80	11,00	39,60	290,60				259
Печенье	40	1,35	2,46	21,40	115,50				ПП
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,10	57,00				299
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,60	69,30				ПП
Итого завтрак:	490	12,65	13,66	89,70	532,40				
ДЕНЬ 5									
Завтрак									
Макаронны отварные с маслом, сыром 190/10	200	8,60	15,00	46,70	356,30				204
Назук	60	3,60	5,40	45,00	132,80				ПП
Яблоко	130	2,60	1,30	20,80	94,90				пр
Чай с сахаром лимоном	208	0,10	0,00	13,80	54,00				230
Итого завтрак:	598	14,90	21,70	126,30	638,00				
ДЕНЬ 6									
Завтрак									
Биточки из грудки кур в красном соусе (1/80/30)	110	19,50	10,46	20,23	273,73				209/4
рис отварные.масло сливочное	180/5	4,40	4,70	45,00	248,00				187
батон нарезной	50	3,25	0,42	29,10	132,80				ПП
Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	113,10				19
Итого завтрак:	545	27,75	15,88	121,33	767,63				
ДЕНЬ 7									
Завтрак									
Омлет с зеленым горошком 150/5	155	13,20	18,90	3,70	239,00				235
Сыр п/твердый	10	2,23	2,81	0,00	34,21				11
Булочка "Веснушка" (слобная)	50	2,61	3,10	30,10	158,70				ПП
Чай с сахаром	200	0,17	0,04	10,50	43,04				376
Итого завтрак:	545	18,21	24,85	44,30	474,95				
ДЕНЬ 8									
Завтрак									
Каша вязкая с тыквой	200	7,70	8,20	34,50	246,00				203

Оладьи со стужи молоком 120/30	150	8,27	7,33	43,07	271,33	ПП
Чай с сахаром лимон	208	0,10	0,00	13,80	54,00	230
Итого завтрак:	558	16,07	15,53	91,37	571,33	
день 9						
Завтрак						
Каша манная молоч. сах.масло (крупянная)	220	7,70	8,20	34,50	246,00	205
Булочка "Веснушка" (сдобная)	50	2,61	3,10	30,10	158,70	ПП
Масло сливочное порциями	10	0,10	7,26	0,14	65,84	14
Сыр п/твердый	10	2,23	2,81	0,00	34,21	11
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,01	57,00	299
Итого завтрак:	490	12,84	21,47	79,75	561,75	
день 10						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом со стущенка 100/50	150	6,07	4,98	33,24	202,00	185
Выпечка печенье Суворовское	50	3,80	12,00	51,00	327,00	ПП
Чай с молоком с сахаром	200	0,20	0,10	15,01	57,00	299
Яблоко	130	2,60	1,30	20,80	94,90	пр
Итого завтрак:	530	12,67	18,38	120,05	680,90	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр
завтрак	500
обед	
полдник	
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20	
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20	
Фактическое среднее значение по меню	
Завтрак	Выход, гр
Обед	541,4

Завтрак	16,17	18,74	92,95	593,43
----------------	--------------	--------------	--------------	---------------

