Меню десятидневное

Возрастная категория с 7 до 12 лет

Утверждаю
Директор
Вельданова А.А.

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			К/кал.	№рецептуры	Витаминный состав				Микроэлементы			
			белки,г	жиры,г	углев.,г			A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Неделя: первая	1 ДЕНЬ													
	Завтрак														
1	Омлет натуральный	110	16	11,6	10	360	Сб.рец. 2005г.№438	0,06	0,17	0,57	0,18	79,89	7,46	45,57	0,37
2	Бутерброд с маслом	50/10	21,9	15,3	23	204	Сб.рец. 2005г.№1	0,15	0,17		5,45	31,01	7,09	33	0,26
3	Чай с сахаром, лимоном	200/15/8	0,6		31,1	67	Сб.рец. 2005г.№944	0,01	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42
	Обед														
1	Свежий огурец помидор	100	0,98	7,4	7,2	98	Сб.рец. 2005г.№59		0,5	18,34		25,05	19,19	32,94	0,78
2	Щи из св.капусты С мясом. и сметаной	200/10	6,67	10,3	14,7	458	Сб.рец. 2005г.№187	0,39	0,01	3,8	0,04	30,07	5,88	13,69	0,39
3	Плов из птицы	180	6,31	6,43	9,7	595	Сб.рец. 2005г.№645	0,55	0,15	0,67	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33
4	Хлеб пшеничный	75	5,1	0,65	13,5	113,5	калькуляция	0,09	0,18		5,6	186	186	35	1,4
5	Компот из сухофруктов	200	0,52		63,48	53,72	Сб.рец. 2005г.№868	0,48	0,04	1,06		47,46	38,08	52,56	4
			19,58	24,78	108,58	1318,22									4,35
	Итого		58,08	51,68	172,68	1949,22									
	Неделя: первая	2 ДЕНЬ													

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			К/кал.	№рецептуры	Витаминный состав				Микроэлементы			
			белки,г	жиры,г	углев.,г			A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
1	каша пшенная молочная С маслом	200/10	5,1	7,7	25	354,3	Сб.рец. 2005г.№384	0,05	0,08	0,57	0,41	66,05	19,02	79,86	0,5
2	Бутерброд с маслом	50/10	21,9	15,3	23	204	Сб.рец. 2005г.№1	0,15	0,17		5,45	31,01	7,09	33	0,26
3	какао на натуральном Молоке	200	4,6	4,6	57	160	Сб.рец. 2005г.№959	0,2	0,05	1,73	0,27	161,48	23,45	161,18	0,83
	Обед														
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,98	7,4	7,2	98	Сб.рец. 2005г.№59		0,5	18,34		25,05	19,19	32,94	0,78
2	Суп с макаронными Изделиями С курицей	200	6,74	6,76	22,24	159,5	Сб.рец. 2005г.№216	0,46	0,9	0,74	0,04	33	2,86	5,65	0,31
3	Жаркое по домашнему	180	29	16	32,8	598	Сб.рец. 2005г.№590	0,16	0,05	1,43	0,82	45,24	20,02	168,49	2,14
4	Хлеб пшеничный	75	5,1	0,65	13,5	113,5	калькуляция	0,09	0,18		5,6	186	186	35	1,4
5	Кисель (плод.-ягод. Концент.)	200			40,6	129	Сб.рец. 2005г.№882					8,37		7,96	0,05
			41,82	30,81	116,34	1098									
	Итого		73,42	58,41	221,34	1816,3									

Неделя: первая — 3 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			К/кал.	№рецептуры	Витаминный состав				Микроэлементы			
			белки,г	жиры,г	углев.,г			A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,3	4,5	10,32	193,52	Сб.рец. 2005г.№235		0,17	0,57	0,18	79,89	7,46	45,57	0,37
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10	21,9	15,3	23	204	Сб.рец. 2005г.№1	0,15	0,17		5,45	31,01	7,09	33	0,26
3	Чаи с сахаром, лимоном	200/15/8	0,6		31,1	67	Сб.рец. 2005г.№944	0,01	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42
	Обед														
1	Борщ с мясом и сметаной	200/10	8,83	23,1	0,5	467	Сб.рец. 2005г.№170	0,41	1,99	5,16	0,04	34,36	4,25	8,7	0,34
2	Тефтели мясные	100	10,1	22	11	262	Сб.рец. 2005г.№619	0,13	0,08	11,77	0,74	70,07	25,09	170,16	1,93
3	макароны отварные	150	2,89	4,16	7,14	110,13	Сб.рец. 2005г.№694	0,18	0,03	0,01	0,44	113,59	11,1	73,32	0,25
4	Хлеб пшеничный	75	5,1	0,65	13,5	113,5	калькуляция	0,09	0,18		5,6	186	186	35	1,4
5	Компот с курагой	200	0,52		53,48	53,72	Сб.рец. 2005г.№867	0,24	0,02	0,53		23,73	19,04	26,28	0,71
			27,44	49,91	85,62	1006,35									
	Итого		53,24	69,71	150,04	1470,87									

Неделя: первая — 4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			К/кал.	№рецептуры	Витаминный состав				Микроэлементы			
			белки,г	жиры,г	углев.,г			A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
1	Запеканка из творога	200	9,81	13,6	12,64	328,4	Сб.рец. 2005г.№469	0,08	0,04	0,43	0,18	146,03	21,12	202,92	0,52
2	Бутерброд с сыром	50/20	4,3	1,9	2,7	250	Сб.рец. 2005г.№3	0,015	0,17		5,45	215,99	42,91	217	1,74
3	Чаи с сахаром и молоком	200	5,15	5,18	34,56	117,08	Сб.рец. 2005г.№945	0,02	0,05	1,73	0,27	161,48	23,45	161,18	0,83
	Яблоко	200	0,5	0,1	10,1	46	калькуляция								
			19,76	20,78	60	741,48									
	Обед														
1	икра кабачковая	50	0,98	7,13	3,8	94,3	Сб.рец. 2005г.№55		0,5	18,34		25,05	19,19	32,94	0,78
2	Рассол. по лен. С мяс.сметан.	200/25/10	7,8	9	18,4	443	Сб.рец. 2005г.№197	0,45	0,01	0,83	0,06	35,7	5,4	13,34	0,38
3	Минтай тушенный С овощами,томатом	100	9,47	4,97	4,41	160,4	Сб.рец. 2005г.№486	1,52	0,06	2,36	1,81	35,49	34,13	129,61	0,66
4	Картофель отварной	150	2,89	5,42	18,7	127,29	Сб.рец. 2005г.№486	30		14		9	19	52	1
5	Хлеб пшеничный	75	5,1	0,65	13,5	113,5	калькуляция	0,09	0,18		5,6	186	186	35	1,4
6	отвар шиповника	200	4,6	4,6	57	160	Сб.рец. 2005г.№959	0,2	0,05	1,73	0,27	161,48	23,45	161,18	0,83
			30,84	31,77	115,81	1098,49									
	Итого		50,6	52,55	175,81	1839,97									

Неделя: первая — 5 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			К/кал.	№рецептуры	Витаминный состав				Микроэлементы			
			белки,г	жиры,г	углев.,г			A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
1	Макароны запеченные с сыром	1/200	14,24	11,69	19,78	244,09	Сб.рец. 2005г.№421	250,16	0,24	0,75	3,8	193,64	20,85	159,03	1,45
2	Бутерброд с маслом	50/10	21,9	15,3	23	204	Сб.рец. 2005г.№1	0,15	0,17		5,45	31,01	7,09	33	0,26
3	какао на нат.молоке	200	5,15	5,18	34,56	117,08	Сб.рец. 2005г.№945	0,02	0,05	1,73	0,27	161,48	23,45	161,18	0,83
	Сок натуральный	200	0,5	0,1	10,1	46	калькуляция								
			41,79	32,27	87,44	611,17									
	Обед														
1	салат из моркови	50	0,86	7,1	2,61	77,29	Сб.рец. 2005г.№58		0,5	18,34		25,05	19,19	32,94	0,78
2	Суп гороховый с мясом	1/200/20	5,02	2,4	74,8	374,8	Сб.рец. 2005г.№207	1,15	0,1	3,05	7,63	116,17	29,4	129,37	3,37
3	Рис отварной	150	7,76	17,3	66,6	286,66	Сб.рец. 2005г.№682	0,09	0,39		1	93,84	76,81	216,39	2,39
4	Суфле из печени	100	6,2	10	30,8	324	Сб.рец. 2005г.№592	2,4	0,19	19,98	1,9	63,01	13,51	224,73	5,5
5	Хлеб пшеничный	75	5,1	0,65	13,5	113,5	калькуляция	0,09	0,18		5,6	186	186	35	1,4
6	сок	200	0,52		63,48	53,72	Сб.рец. 2005г.№868	0,48	0,04	1,06		47,46	38,08	52,56	1,42
			25,46	37,45	251,79	1229,97									
	Итого		67,25	69,72	339,23	1841,14									

Неделя: вторая — 6 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			К/кал.	№рецептуры	Витаминный состав				Микроэлементы			
			белки,г	жиры,г	углев.,г			A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
1	Каша манная молочная	1/200/10	28,4	11,9	37	289	Сб.рец. 2005г.№384	0,05	0,08	0,57	0,41	66,05	19,02	79,86	0,5
2	Бутерброд с маслом	50/10	21,9	15,3	23	204	Сб.рец. 2005г.№1	0,15	0,17		5,45	31,01	7,09	33	0,26
3	Чай с сахаром, лимоном	200/15/8	0,6		31,1	67	Сб.рец. 2005г.№944	0,01	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42
			50,9	27,2	91,1	560									
	Обед														
1	Свежий огурец помидор.	100	0,98	7,4	7,2	98	Сб.рец. 2005г.№59		0,5	18,34		25,05	19,19	32,94	0,78
2	Щи из св.капусты С мясом и сметаной	200/10	6,67	10,3	14,7	458	Сб.рец. 2005г.№187	0,39	0,01	3,8	0,04	30,07	5,88	13,69	0,39
3	Каша гречневая с маслом	150	0,76	22,8	2,24	496	Сб.рец. 2005г.№164	0,77	0,07		1,71	91,11	14,77	0,95	0,8
4	Котлета домашняя	100	21,06	23	10,53	204	Сб.рец. 2005г.№611	0,13	0,08	11,77	0,74	70,07	25,09	170,16	1,93
5	Хлеб пшеничный	75	5,1	0,65	13,5	113,5	калькуляция	0,09	0,18		5,6	186	186	35	1,4
6	Компот из сухофруктов	200	0,52		63,48	53,72	Сб.рец. 2005г.№868	0,48	0,04	1,06		47,46	38,08	52,56	1,42
			35,09	64,15	111,65	1423,22									
	Итого		85,99	91,35	202,75	1983,22									

Неделя: вторая 7 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			К/кал.	№рецептуры	Витаминный состав				Микроэлементы			
			белки,г	жиры,г	углев.,г			A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
1	Каша молочная геркулес	1/200/10	6,4	11	22,3	216,4	Сб.рец. 2005г.№384	0,05	0,08	0,57	0,41	66,05	19,02	79,86	0,5
2	Бутерброд с маслом	50/10	21,9	15,3	23	204	Сб.рец. 2005г.№1	0,15	0,17		5,45	31,01	7,09	33	0,26
3	какао	200/15/8	0,6		31,1	67	Сб.рец. 2005г.№944	0,01	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42
			28,9	26,3	76,4	487,4									
	Обед														
1	свежий помидор	50	0,86	7,1	2,61	77,29	Сб.рец. 2005г.№58		0,5	18,34		25,05	19,19	32,94	0,78
2	Суп картофельный с крупой и мясом	1/200/20	2,1	3,15	16,58	198,23	Сб.рец. 2005г.№204	0,01	0,05	3,33		13,05	13,69	30,17	0,42
3	Плов с мясом	1/200	14,14	23,8	52,2	595	Сб.рец. 2005г.№601	0,55	0,15	0,67	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33
4	Хлеб пшеничный	75	5,1	0,65	13,5	113,5	калькуляция	0,09	0,18		5,6	186	186	35	1,4
5	чай с сахаром и лимоном	200	0,52		63,48	53,72	Сб.рец. 2005г.№868	0,48	0,04	1,06		47,46	38,08	52,56	1,42
			22,72	34,7	148,37	1037,74									
	Итого		51,62	61	224,77	1525,14									

Неделя: вторая 8 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			К/кал.	№рецептуры	Витаминный состав				Микроэлементы			
			белки,г	жиры,г	углев.,г			A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
1	Каша молочная рисовая	1/200/10	3,6	6,4	22,5	121,4	Сб.рец. 2005г.№384	0,05	0,08	0,57	0,41	66,05	19,02	79,86	0,5
2	Бутерброд с сыром	50/20	4,3	1,9	2,7	185	Сб.рец. 2005г.№3	0,5	0,04	1	1,2	469,6	46,6	330,4	3
3	чай с сахаром	1/200	5,15	5,18	84,56	197	Сб.рец. 2005г.№960	0,2	0,05	1,73	0,27	161,48	23,45	161,18	0,83
	Яблоко	200	0,5	0,1	10,1	46	калькуляция								
			13,55	13,58	119,86	549,4									
	Обед														
1	свежий огурец	100	0,98	7,13	3,8	94,3	Сб.рец. 2005г.№55		0,5	18,34		25,05	19,19	32,94	0,78
1	Борщ с мясом и сметаной	200/10	8,83	23,1	0,5	467	Сб.рец. 2005г.№170	0,41	1,99	5,16	0,04	34,36	4,25	8,7	0,34
3	Макароны отварные	150	11,69	12,46	77,24	673	Сб.рец. 2005г.№688		0,16		5,31	1,55	13,7	73,37	1,55
4	биточек из горбуши	1/100	11,95	24,99	3,75	196,82	Сб.рец. 2005г.№561	0,05	0,05	2,35	2,08	23,41	16,73	138,81	1,77
5	Хлеб пшеничный	75	5,1	0,65	13,5	113,5	калькуляция	0,09	0,18		5,6	186	186	35	1,4
6	Отвар шиповника	1/200	0,6	0,2	8,8	37,6	Сб.рец.2005г.№1014			52		7	2	1	
			39,15	68,53	107,59	1582,22									
	Итого		52,7	82,11	227,45	2131,62									

Неделя: вторая — 9 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			К/кал.	№рецептуры	Витаминный состав				Микроэлементы			
			белки,г	жиры,г	углев.,г			A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
1	каша манная	1/200	16,6	11,6	18	249,3	Сб.рец. 2005г.№467	0,2	0,09	0,4	3,4	110,1	29,9	178,3	1,2
2	Бутерброд с маслом	50/20	21,9	15,3	23	204	Сб.рец. 2005г.№1	0,15	0,17		5,45	31,01	7,09	33	0,26
3	Чай с сахаром, лимоном	200/15/8	0,6		31,1	67	Сб.рец. 2005г.№944	0,01	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42
	Сок натуральный	200	0,5	0,1	10,1	46	калькуляция								
			39,6	27	82,2	566,3									
	Обед														
1	Свежий огурец, помидор	50	0,98	7,4	7,2	98	Сб.рец. 2005г.№59		0,5	18,34		25,05	19,19	32,94	0,78
2	Суп картофельный С рыбными Консервами	1/200/15	15,9	2,8	11,5	131,8	Сб.рец. 2005г.№207	0,32	0,04	8,01	0,36	26,46	10,6	25,64	0,55
3	каша гречневая рассыпчатая	150	3	4,88	22,62	167,6	Сб.рец. 2005г.№315	32		15		60	22	43	1
4	Биточек мясной	100	21,06	23	10,53	204	Сб.рец. 2005г.№611	0,13	0,08	11,77	0,74	70,07	25,09	170,16	1,93
5	Хлеб пшеничный	75	5,1	0,65	13,5	113,5	калькуляция	0,09	0,18		5,6	186	186	35	1,4
6	Компот из сухофруктов	200	0,52		63,48	53,72	Сб.рец. 2005г.№868	0,48	0,04	1,06		47,46	38,08	52,56	1,42
			46,56	38,73	128,83	768,62									
	Итого		65,1	42,73	200,5	1130,92									

Неделя: вторая — 10 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			К/кал.	№рецептуры	Витаминный состав				Микроэлементы			
			белки,г	жиры,г	углев.,г			A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
1	суп молочный с крупой	1/200/5	5,2	5,6	17,4	136,4	Сб.рец. 2005г.№236		0,17	0,57	0,18	79,89	7,46	45,57	0,37
2	Бутерброд с сыром	50/20	4,3	1,9	2,7	185	Сб.рец. 2005г.№3	0,5	0,04	1	1,2	469,6	46,6	330,4	3
3	Чай с сахаром и молоком	200	5,15	5,18	34,56	117,08	Сб.рец. 2005г.№945	0,02	0,05	1,73	0,27	161,48	23,45	161,18	0,83
			14,65	12,68	54,66	438,48									
	Обед														
1	Картофельное пюре	150	2,89	4,16	7,14	110,13	Сб.рец. 2005г.№694	0,18	0,03	0,01	0,44	113,59	11,1	73,32	0,25
2	зразы ленивые	100	6	33	20	511	Сб.рец. 2005г.№636	7,4	0,093	15	0,14	26,13	33,6	171,9	2,085
3	Суп гороховый с курицей	1/200/20	5,02	2,4	74,8	374,8	Сб.рец. 2005г.№207	1,15	0,1	3,05	7,63	116,17	29,4	129,37	3,37
4	Хлеб пшеничный	75	5,1	0,65	13,5	113,5	калькуляция	0,09	0,18		5,6	186	186	35	1,4
5	Компот из свежих яблок	200	0,2		22,1	85	Сб.рец. 2005г.№861	0,24	0,02	0,53		23,73	19,04	26,28	0,71
			19,21	40,21	137,54	1194,43									
	Итого		33,86	52,89	192,2	1632,91									