

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 -11 лет и с 11 -18 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко,- К.: Арий, 2013.- 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
58	Нарезка из помидоров	80	100	0,3	0,0	2,9	83,0	0,11	0,09	8,0	23,0	1,0
Таб. №8	Каша гречневая молочная	200	250	8,0	9,0	19,8	249,4	0,04	0,24	1,06	221,1	0,7
958	Кофейный напиток	200	200	0,1	0,0	16,9	156,0	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
	Груша свежая	100	100	0,3	0,0	8,6	38	0,06	0,08	3,6	17,0	2,1
ИТОГО:				ИД	9,4	60,8	590,0	0,31	0,49	13,46	315,29	6,1

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
88	Салат из свеклы	80	100	1,3	10,4	14,5	81,0	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
220	Суп картофельный с рисом и курицей	200/20	250/20	6,5	5,0	20,5	235,0	0,16	0,1	6,0	50,0	1,9
476	Горбуша припущенная	80	100	13,3	6,2	0,0	250,4	0,04	0,01	8,0	42,9	1,1
296	Картофель отварной	180	200	2,1	5,8	26,7	108,0	0,09	0,06	18,0	64,0	1,1
	Сок фруктовый	200	200	0,5	0,0	13,7	84,0	0,02	0,04	0,0	13,05	1,62
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
ИТОГО:				26,1	27,8	88,0	822,0	0,41	0,23	39,2	209,25	8,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				37,2	37,2	148,8	1412,0	0,72	0,72	52,66	524,54	15,06

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 -11 лет и с 11 -18 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.- К.: Арий, 2013. - 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	с	Ca	Fe
79	Салат из белокочанной капусты	80	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
Таб.8	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	250/10	7,38	7,42	19,68	315,4	0,13	0,08	1,33	156,0	2,67
944	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,0	7,2	60,0	0,0	0,0	1,1	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,9	12,6	63,6	0,0	0,04	23,34	16,0	0,9
	Банан	100	100	1,1	0,0	14,7	62,0	0,2	0,5	0,4	16,0	0,9
ИТОГО:				12,58	12,92	63,08	589	0,34	1,0	49,25	313,97	8,4

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
63	Салат из сырых овощей	80	100	9,6	3,06	4,14	84	0,11	0,09	8,0	23,0	1,0
209	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	250/20	15,7	5,9	63,1	237,0	0,04	0,03	1,0	14,0	2,0
592	Печень тушеная	80	100	18,0	24,8	67,6	245,4	0,28	0,20	34,0	12,0	8,0
694	Картофельное пюре	180	200	2,1	3,4	14,5	110,0	0,14	0,08	5,0	47,0	1,1
	Компот из кураги	200	200	0,1	0,0	16,39	84,0	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,0	0,4	23,34	108,0	3,44
ИТОГО:				47,9	47,56	178,84	824	0,59	0,84	72,14	245,14	16,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				60,48	60,48	241,92	1413,0	0,93	1,84	121,39	559,11	24,62

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 -11 лет и с 11 - 18 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А.

Цыганенко -К.: Арий, 2013, - 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
63	Салат из сырых овощей	80	100	0,62	0,0	2,49	83	0,11	0,09	8,0	23,0	1,0
438	Омлет натуральный	150	200	9,6	8,7	3,9	322,4	0,04	0,24	0,14	80,64	1,06
944	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,0	7,2	82,0	0,0	0,0	1,1	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
	Апельсин	100	100	0,5	0,0	17,4	38,0	0,04	0,03	60,0	34,0	6,3
ИТОГО:				13,42	9,1	43,59	589	0,27	0,4	69,24	153,69	10,98

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
61	Салат из помидор со сладким перцем	80	100	1,3	2,2	10,1	81	0,11	0,09	8,0	23,0	1,0
170	Борщ из свежей капусты с говядиной	200/20	250/20	1,7	3,28	13,63	240	0,13	0,08	12,0	25,0	1,2
618	Тефтели из говядины с рисом	80	100	9,6	10,5	8,5	245,4	0,05	0,1	0,0	10,9	0,82
321	Овощное рагу	180	200	3,18	6,72	8,98	110,0	0,09	0,06	19,0	64,0	1,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,0	31,4	84,0	0,02	0,01	0,0	21,0	0,7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
ИТОГО:				18,78	23,1	85,21	824,0	0,48	0,38	39,0	156,95	6,44

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 -11 лет и с 11 - 18 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А.

ИТОГО ЗАДЕНЬ:			32,2	32,2	128,8	1413,0	0,75	0,78	108,24	310,64	17,42
---------------	--	--	------	------	-------	--------	------	------	--------	--------	-------

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 -11 лет и с 11 - 18 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко,- К.: Арий, 2013. - 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
92	Морковь тертая с сахаром	80	100	0,48	2,1	9,12	104,0	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Таб.8	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	250/10	7,38	9,68	14,11	315,4	0,13	0,08	1,33	156,0	2,67
944	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,0	7,2	60,0	0,0	0,0	1,1	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,0	0,4	23,34	108,0	3,44
	Яблоко свежее	100	100	1,1	0,0	8,6	63,0	0,04	0,05	123,04	14,0	0,77
ИТОГО:				11,66	12,18	51,63	590,0	0,19	0,54	153,01	309,8	9,02

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
55	Нарезка из огурцов	80	100	0,62	0,0	2,49	79,0	0,0	0,02	1,5	6,9	0,18
186	Щи из свежей капусты с говядиной	200/20	250/20	2,0	8,3	6,9	228,0	0,13	0,08	12,0	25,0	1,2
637	Курица отварная	100	120	12,1	7,4	0,5	145	0,04	0,01	8,0	42,9	1,1
694	Картофельное пюре	180	200	3,5	4,1	38,5	200,4	0,56	0,33	14,4	44,4	1,11
883	Кисель витаминизированный	200	200	0,1	0,0	16,9	106,0	0,01	0,01	3,0	5,6	0,18
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
ИТОГО:				20,72	20,2	77,89	822,0	0,82	0,49	38,9	137,85	5,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				32,38	32,38	129,52	1412,0	1,03	0,85	167,2	501,84	10,22

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 -11 лет и с 11 - 18 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А.

Цыганенко - К.: Арий, 2013, - 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
82	Салат витаминный	80	100	1,3	2,2	7,1	82,0	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Таб.8	Каша молочная манная с маслом	200/10	250/10	7,58	10,8	17,22	323,4	0,13	0,08	1,33	156,0	2,67
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	15,0	82	0,0	0,4	23,24	108,0	3,44
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
	Груша свежая	100	100	0,3	0,0	8,6	38	0,04	0,05	123,04	14,0	0,77
ИТОГО:				11,78	13,4	60,52	589	0,27	0,58	151,91	319,85	9,64

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
100	Винегрет овощной	80	100	3,0	3,2	12,8	84	0,01	0,01	10,8	19,6	0,28
206	Суп гороховый с говядиной	200/20	250/20	8,04	5,16	23,5	237	0,19	0,07	1,5	58,56	2,28
608	Котлета мясная	80	100	7,06	11,24	8,43	245,4	0,05	0,1	0,0	10,9	0,82
694	Картофельное пюре	180	200	2,1	3,4	14,5	110,0	0,14	0,08	5,0	47,0	1,1
	Сок фруктовый	200	200	2,42	0,0	14,85	84,0	0,02	0,01	3,0	10,5	2,1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
ИТОГО:				25,02	23,4	86,68	824	0,49	0,31	23,0	159,61	8,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				36,8	36,8	147,2	1413	0,76	0,89	172,21	479,46	17,84

День: понедельник

Неделя: вторая

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий, 2013. — 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В ₂	С	Са	Fe
92	Морковь тертая с сахаром	80	100	0,48	2,1	9,12	86,0	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
469	Запеканка с творогом	200	250	12,1	12,2	17,09	226,4	0,03	0,02	0,0	87,0	0,6
958	Кофейный напиток	200	200	2,5	3,6	28,7	156,0	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
	Яблоко свежее	100	100	0,3	0,0	8,6	40,0	0,04	0,05	123,04	14,0	0,77
ИТОГО:				17,78	18,3	76,11	590,0	0,21	0,36	128,3	363,99	4,83

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В ₂	С	Са	Fe
55	Нарезка из огурцов	80	100	0,62	0,0	2,49	79,0	0,0	0,02	1,5	6,9	0,18
186	Щи из свежей капусты с говядиной	200/20	250/20	2,0	8,3	6,9	228,0	0,13	0,08	12,0	25,0	1,2
637	Курица отварная	100	120	12,1	7,4	0,5	145	0,04	0,01	8,0	42,9	1,1
413	Макароны отварные	180	200	3,5	4,1	38,5	200,4	0,56	0,33	14,4	44,4	1,11
883	Кисель витаминизированный из клюквы	200	200	0,1	0,0	16,9	106	0,01	0,01	3,0	5,6	0,18
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
ИТОГО:				20,72	20,2	77,89	822,0	0,82	0,49	38,9	137,85	5,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				38,5	38,5	154,0	1412,0	1,03	0,85	167,2	501,84	10,22

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 -11 лет и с 11 - 18 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко - К.: Арий, 2013. - 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
92	Салат из моркови с яблоками	80	100	0,62	0,0	2,49	83	0,0	0,02	1,5	6,9	0,18
Таб.8	Каша пшеничная	200/10	250/10	7,38	12,9	13,21	322,4	0,56	0,33	14,41	44,4	1,11
944	Чай с сахаром и молоком	200	200	1,6	1,6	17,3	82	0,0	0,0	1,1	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
	Банан	100	100	1,1	0,0	14,7	39,0	0,2	0,5	0,4	16,0	0,9
ИТОГО:				13,1	14,9	60,3	590,0	0,84	0,89	17,4	83,35	4,81

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
79	Салат из белокочанной капусты	80	100	1,4	5,1	8,9	82,0	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
197	Рассольник с говядиной	200/20	250/20	2,1	4,5	13,6	236,0	0,09	0,05	8,0	34,0	1,0
591	Гуляш из говядины	80	100	13,9	6,5	4,0	246,4	0,28	0,2	34,0	12,0	8,0
682	Рис отварной	180	200	2,5	4,1	25,7	89,0	0,04	0,01	1,0	121,0	1,0
1014	Напиток из шиповника	200	200	0,1	0,0	16,9	105,0	0,01	0,01	3,0	5,6	0,18
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
ИТОГО:				22,4	20,6	81,7	822,0	0,51	0,33	69,08	216,62	12,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				35,5	35,5	142,0	1412,0	1,35	1,22	86,48	299,97	17,0

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 -11 лет и с 11 - 18 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко,- К.: Арий, 2013. - 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В ₂	С	Ca	Fe
82	Салат витаминный	80	100	1,3	2,2	7,1	82,0	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
438	Омлет натуральный	150	200	9,6	8,7	3,9	322,4	0,04	0,24	0,14	80,64	1,06
945	Чай с сахаром и молоком	200	200	1,6	1,6	17,3	84	0,0	0,0	1,1	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
	Апельсин	100	100	0,5	0,0	17,4	38,0	0,04	0,03	60,0	34,0	6,3
ИТОГО:				15,4	12,9	58,36	590	0,18	0,32	65,44	159,49	11,12

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В ₂	С	Ca	Fe
88	Салат из свеклы	80	100	1,3	10,4	14,5	81,0	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
201	Суп картофельный с пшеном	200	250	4,04	6,74	22,56	146,6	0,19	0,07	1,5	58,56	2,28
591	Гуляш из говядины	80	100	13,9	6,5	4,0	246,4	0,28	0,2	34,0	12,0	8,0
413	Макароны отварные	180	200	3,5	4,1	38,5	200,4	0,56	0,33	14,4	44,4	1,1
	Сок томатный	200	200	0,5	0,0	13,7	- 84,0	0,02	0,01	3,0	10,5	2,1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
ИТОГО:				25,64	28,14	105,86	822,0	1,15	0,66	57,1	167,31	16,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				41,04	41,04	164,16	1412,0	1,33	0,98	122,54	326,8	27,37

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 -11 лет и с 11 - 18 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Злобнов, В.А. Цыганенко,- К.: Арий, 2013. - 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
92	Морковь тертая с сахаром	80	100	0,48	2,1	9,12	104,0	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Таб.8	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	250/10	7,38	9,68	14,11	315,4	0,13	0,08	1,33	156,0	2,67
944	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,0	7,2	60,0	0,0	0,0	1,1	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,0	0,4	23,34	108,0	3,44
	Яблоко свежее	100	100	1,1	0,0	8,6	63,0	0,04	0,05	123,04	14,0	0,77
ИТОГО:				11,66	12,18	51,63	590,0	0,19	0,54	153,01	309,8	9,02

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
55	Нарезка из огурцов	80	100	0,62	0,0	2,49	79,0	0,0	0,02	1,5	6,9	0,18
186	Щи из свежей капусты с говядиной	200/20	250/20	2,0	8,3	6,9	228,0	0,13	0,08	12,0	25,0	1,2
637	Курица отварная	100	120	12,1	7,4	0,5	145	0,04	0,01	8,0	42,9	1,1
694	Картофельное пюре	180	200	3,5	4,1	38,5	200,4	0,56	0,33	14,4	44,4	1,11
883	Кисель витаминизирован ый	200	200	0,1	0,0	16,9	106,0	0,01	0,01	3,0	5,6	0,18
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
ИТОГО:				20,72	20,2	77,89	822,0	0,82	0,49	38,9	137,85	5,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				32,38	32,38	129,52	1412,0	1,03	0,85	167,2	501,84	10,22

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 -11 лет и с 11 - 18 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко,- К.: Арий, 2013. - 680 с.: ил.

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
92	Салат из моркови с яблоками	80	100	0,6	4,2	6,27	104,0	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Таб. №8	Каша гречневая молочная	200	250	6,33	5,9	15,49	275,4	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41
958	Кофейный напиток	200	200	2,5	1,75	11,35	109,0	0,04	0,24	1,06	221,14	0,7
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
	Груша свежая	100	100	0,3	0,0	8,6	38	0,06	0,08	3,6	17,0	2,1
ИТОГО:				12,13	12,25	54,31	590	0,95	0,58	9,07	394,82	6,97

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
58	Нарезка из помидоров	80	100	0,3	0,0	2,9	81,0	0,11	0,09	8,0	23,0	1,0
197	Рассольник с говядиной	200/20	250/20	2,1	4,5	10,6	215,9	0,09	0,05	8,0	34,0	1,0
618	Тефтели из говядины с рисом	80	100	12,6	8,5	8,5	245,4	0,05	0,1	0,0	10,9	0,82
321	Овощное рагу	180	200	3,18	7,16	25,43	110,0	0,05	0,06	16,95	88,95	1,26
1014	Напиток из шиповника	200	200	0,1	0,0	16,9	106,1	0,02	0,04	0,0	13,05	1,62
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,08	0,04	0,0	13,05	1,62
ИТОГО:				20,68	20,56	76,93	822,0	0,4	0,35	32,95	190,9	6,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				32,81	32,81	131,24	1412,0	1,35	42,02	42,02	585,72	13,37

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2 %	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87

		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22