

Ежедневное меню

Разработано: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. -М.: ДеЛипринт, 2005г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/10	7	12	44	315	173
Завтрак	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Завтрак	Бутерброды с маслом	30/10	13	12	60	394	1
Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,6	10	47	338
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2	3	21	110	379
Итого за Завтрак		570	27,5	32,2	135,3	929	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100	82	82
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	7	7	49	289	203
Обед	Гуляш	40/40	12	10	3	160	260
Обед	Овощи натуральные соленные	50	0,4	0,05	0,85	5	70
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,38	0,41	25	117	
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	0,28	12	57	
Обед	Чай с лимоном	200	4	1	7	114	377
Итого за Обед		750	29,62	22,67	196,85	824	
Неделя1							
День2							
Завтрак	каша рассыпчатая из гречки	155	11	7	53	581	171
Завтрак	Курица, тушенная в сметанном соусе	90/50	13	22	1,4	258	290
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	3,38	0,41	25	117	
Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за Завтрак		555	28,38	29,41	99,6	1040,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4	0,32	10,86	60	102
Обед	Рис отварной	150/5	5	5	51	243,12	304
Обед	Биточки рыбные	100	20	11	10	140	234
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,38	0,41	25	117	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,39	0,28	12	57	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	52	45
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98	349
Итого за Обед		785	35,25	20,01	139,54	767,12	
Неделя1							
День3							
Завтрак	Плов из птицы	130/50	20	15	38	378	291
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	52	45
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	3,38	0,41	25	117	
Завтрак	Чай с лимоном	200	4	1	7	114	377
Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,6	10	47	338
Итого за Завтрак		570	28,78	20,01	85	708	
Обед	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2	5	14	110	96
Обед	Пюре картофельное	150/5	3	5	22	150	312
Обед	Фрикадельки из кур 80	80	15	20	14	293	297
Обед	салат из свеклы и горошка зеленого конс. с маслом	60	1	2,51	5	46	53
	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,41	25	117	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	0,28	12	57	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за Обед		765	26,77	33,2	112,2	857,8	

Неделя1							
День4							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	7	7	49	289	203
Завтрак	Тефтели мясные (с рисом)	80	16	18	2	232	278
Завтрак	Банан	100	0,4	0,6	10	47	338
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	3,38	0,41	25	117	
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	40	376
Итого за Завтрак		570	27,14	26,09	86,06	725	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	5	17	125	103
Обед	Рагу из овощей	150	3	8	17	153	143
Обед	Птица отварная (бедро)	80	22	19		256	288
	Овощи натуральные соленные	50	0,4	0,05	0,85	5	70
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,41	25	117	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	0,28	12	57	
Обед	Чай с лимоном	200	4	1	7	114	377
Итого за Обед		750	36,17	33,74	78,85	827	
Неделя1							
День5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	28	22	38	469	223
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	3,38	0,41	25	117	
Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,6	10	47	338
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6	8	13	151	3
Завтрак	Чай с лимоном	200	4	1	7	114	377
Итого за Завтрак		580	41,78	32,01	93	898	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4	0,32	10,86	60	102
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	7	7	49	289	203
Обед	Гуляш	100	16	18	2	232	16
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	52	45
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,41	25	117	
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	0,28	12	57	
Обед	Чай с лимоном	200	4	1	7	114	377
Итого за Обед		790	36,77	30,01	110,86	921	
Неделя2							
День1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с	200/10	6	12	41	297	174
Завтрак	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Завтрак	Бутерброды с маслом	30/10	13	12	60	394	1
Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,6	10	47	338
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2	3	21	110	379
Итого за Завтрак		570	26,5	32,2	132,3	911	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100	82	82
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	7	7	49	289	203
	Гуляш	40/40	12	10	3	160	260
Обед	Овощи натуральные соленные	50	0,4	0,05	0,85	5	70
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,38	0,41	25	117	
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	0,28	12	57	
Обед	Чай с лимоном	200	4	1	7	114	377
Итого за Обед		750	29,62	22,67	196,85	824	
Неделя2							
День2							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	7	7	49	289	203
Завтрак	Фрикадельки из кур 80	80	15	20	14	293	297
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	3,38	0,41	25	117	
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	40	376
Завтрак	Банан	100	0,4	0,6	10	47	338
Итого за Завтрак		570	26,14	28,09	98,06	786	

Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4	0,32	10,86	60	102
Обед	Рис отварной	150/5	5	5	51	243,12	304
Обед	Биточки рыбные	100	20	11	10	140	234
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,38	0,41	25	117	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	0,28	12	57	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	52	45
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98	349
Итого за Обед		775	35,25	20,01	139,54	767,12	
Неделя2							
День3							
Завтрак	Плов из птицы	130/50	20	15	38	378	291
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	52	45
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	3,38	0,41	25	117	
Завтрак	Чай с лимоном	200	4	1	7	114	377
Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,6	10	47	338
Итого за Завтрак		570	28,78	20,01	85	708	
Обед	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2	5	14	110	96
Обед	Пюре картофельное	150/5	3	5	22	150	312
Обед	Птица отварная (бедро)	80	22	19		256	288
Обед	салат из свеклы и горошка зеленого конс. с маслом	60	1	2,51	5	46	53
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,38	0,41	25	117	
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	0,28	12	57	
Обед	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за Обед		755	33,77	32,2	98,2	820,8	
Неделя2							
День4							
Завтрак	Тефтели мясные (с рисом)	80	16	18	2	232	279
Завтрак	каша рассыпчатая из гречки	155	11	7	53	581	171
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	52	45
Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,41	25	117	
Итого за Завтрак		535	32,38	28,41	105,2	1066,8	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	5	17	125	103
Обед	Рагу из овощей	150	3	8	17	153	143
Обед	Птица отварная (бедро)	80	22	19		256	288
Обед	Овощи натуральные соленные	50	0,4	0,05	0,85	5	70
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,38	0,41	25	117	
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	0,28	12	57	
	Чай с лимоном	200	4	1	7	114	377
Итого за Обед		740	36,17	33,74	78,85	827	
Неделя2							
День5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	28	22	38	469	223
	Хлеб пшеничный	60	3,38	0,41	25	117	
Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,6	10	47	338
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6	8	13	151	3
Завтрак	Чай с лимоном	200	4	1	7	114	377
Итого за Завтрак		580	41,78	32,01	93	898	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4	0,32	10,86	60	102
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	7	7	49	289	203
Обед	Гуляш	100	16	18	2	232	16
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	52	45
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,38	0,41	25	117	
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	0,28	12	57	
Обед	Чай с лимоном	200	4	1	7	114	377
Итого за Обед		780	36,77	30,01	110,86	921	