

Согласовано:

Директор «ЦО №7» им. Героя РФ Ю.С. Игитова



/ О.Ф. Гудкова

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



/ С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню  
Для учащихся «ЦО №7» им. Героя РФ Ю.С.  
Игитова  
в возрасте от 7-11 лет  
обеда  
Сезон: осень**

*Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию  
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,*

*В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.*

г. Нижняя Салда

**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: 7-11 лет обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра из кабачков	60	0,76	3,56	3,08	47,6	
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	200/5	17,84	10,84	19,99	250,01	128
	Биточек из птицы	90	37,16	40,14	56,2	342,97	460
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	16,4	227	274
	Напиток Виталайт	200			37	330	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
<b>Итого за Обед</b>			65,08	60,66	162,01	1333,78	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Капуста морская промышленного производства	60	0,2	2		24,4	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	17,54	32,6	58,92	216,38	110
	Ежики с соусом	90	25,77	36,49	55,05	426,27	446
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
<b>Итого за Обед</b>			62,81	77,62	219,24	1197,4	

(лист 3)

Рацион: 7-11 лет обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/13	8,8	10,37	27,53	193,55	139
	Печень по-деревенски	90	23,7	11,6	6,5	225	3 041
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	48,75	227,52	212
	Компот из смеси	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
<b>Итого за Обед</b>			39,81	28,28	115,08	896,79	

(лист 4)

Рацион: 7-11 лет обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Фасоль консервированная ТТК	60	9,15	1,05	22,35	126	10,01
	Суп рыбный со сметаной	200/10	12,68	16,05	26,15	214,75	136
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом	90	18,72	7	12,51	217,42	53
	Каша гречневая вязкая	150	8,3	6,3	36	233,7	168
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
<b>Итого за Обед</b>			<b>53,08</b>	<b>32,02</b>	<b>151,37</b>	<b>1021,07</b>	

(лист 5)

Рацион: 7-11 лет обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	0,28	3,12	16,2	
	Суп картофельный с горохом с курицей	200/13	15,97	19,25	29,91	238,84	138
	Плов из курицы	240	19,56	23,6	69,44	482,4	449
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
<b>Итого за Обед</b>			<b>40,82</b>	<b>44,95</b>	<b>154,91</b>	<b>1069,64</b>	

(лист 6)

Рацион: 7-11 лет обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	1,32	31,59	
	Суп картофельный с крупой со сметаной	200/5	14,12	10,36	18,16	239,78	61
	Гуляш из свинины	50/50	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Макаронные изделия	150	5,49	4,5	16,4	227	274
	Напиток Виталайт	200			37	330	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
<b>Итого за Обед</b>			<b>41,64</b>	<b>33,1</b>	<b>106,81</b>	<b>1287,81</b>	

(лист 7)

Рацион: 7-11 лет обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Фасоль консервированная ТТК	60	9,15	1,05	22,35	126	10,01
	Суп-лапша с курицей	200/13	17,98	10,92	16,89	251,86	120
	Капуста, тушеная с мясом	240	20,26	9,89	12,54	220,58	200
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
<b>Итого за Обед</b>			<b>52,14</b>	<b>23,49</b>	<b>123,2</b>	<b>890,94</b>	

(лист 8)

Рацион: 7-11 лет обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	17,08	10,37	26,83	238,46	120
	Плов с мясом (свинина,	240	18,36	17,64	46,32	417,96	443
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	<b>Итого за Обед</b>			<b>40,59</b>	<b>29,95</b>	<b>134,37</b>	<b>938,95</b>

(лист 9)

Рацион: 7-11 лет обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	1,32	31,59	
	Рапсовый суп "Ленинградский" с курицей со сметаной	200/10	14,42	30,31	49,64	229,51	129
	Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным	90/50	26,04	20,86	29,5	300,51	89
	Каша гречневая вязкая	150	8,3	6,3	36	233,7	168
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	<b>Итого за Обед</b>			<b>62,14</b>	<b>60,14</b>	<b>191,85</b>	<b>1118,92</b>

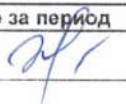
Рацион: 7-11 лет обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Икра из кабачков	60	0,76	3,56	3,08	47,6	
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200/5	3,69	5,27	16,37	134,17	67
	Тефтели мясные с рисом с соусом	90/50	31,5	44,6	67,28	521,1	423
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
<b>Итого за Обед</b>			<b>54,93</b>	<b>60,15</b>	<b>177,22</b>	<b>1204,92</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>513,04</b>	<b>450,36</b>	<b>1536,06</b>	<b>10960,22</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>51,304</b>	<b>45,036</b>	<b>153,606</b>	<b>1096,022</b>	

Составил



Утвердил

