

меню завтраков

меню с 7 до 11 лет, сезон: зима- весна

Прием пищи, наименование блюда

1 неделя

понедельник

завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		А	К	Са		
Суп молочный с крупой "Геркулес"	250	6,0	6,5	20,7	164,8	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,4	89,3	0,5	0,0		60,5	0,1
Булочка "Веснушка"	100	7,6	6,0	56,4	314,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Итого		15,0	8,1	94,5	568,1	0,5	0,0	412,6	260,5	6,6

вторник

завтрак	60	1,5	4,3	10,7	88,0	9,8	0,0	97,8	12,2	0,6
Салат картофельный	100	17,8	17,5	14,3	286,0	1,4	0,1	18,0	10,0	2,5
Котлета из говядины	30	0,2	1,2	1,8	18,7	0,6	0,0		0,055	0,1
Соус томатный	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Каша гречневая рассыпчатая	200	0,5	0,2	23,1	96,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Компот из яблок	45	3,6	0,5	22,0	108,9	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,5	22,0	108,9	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Итого		29,6	33,7	99,8	819,6	18,8	0,1	453,8	59,2	7,3

среда

завтрак	60	0,0	0,0	23,3	14,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Помидоры порционные	150	3,0	6,0	19,0	138,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
Картофельное пюре	100	13,8	12,7	8,7	204,0	5,7	0,0	61,9	33,0	1,3
Тефтели из говядины	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,1	0,0	5,0	5,0	1,1
Компот из сухофруктов	45	3,6	0,5	22,0	108,9	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,5	22,0	108,9	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Итого		20,9	19,2	100,0	574,9	35,8	0,0	871,9	130,0	3,4

четверг

завтрак	120	13,6	13,5	4,1	192,0	2,3	0,0	599,0	34,0	1,0
Курица в соусе с томатом	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Макароны отварные	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
Огурцы свежие порционные	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,1	0,0	5,0	5,0	1,1
Чай с сахаром	45	3,6	0,5	22,0	108,9	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,5	22,0	108,9	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Итого		20,3	19,0	78,1	575,9	5,4	0,0	761,0	258,0	3,1

Пятница

завтрак	200/5	9,2	8,1	31,1	222,0	1,1	0,1		135,6	0,1
Каша манная молочная	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Компот из яблок	100	15,2	10,0	59,4	315,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Рожок обсыпной	100	24,4	18,1	118,5	646,0	8,1	0,1	168,0	154,6	1,1
Итого										

Прием пищи, наименование блюда

2 неделя

понедельник

завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		А	К	Са		
завтрак	250	7,0	7,7	24,7	195,1	1,8	0,1	55,0	215,9	0,2
Суп молочный с вермшелью	200	1,4	4,4	17,4	89,3	0,5	0,0		60,5	0,1
Кофейный напиток	200	1,4	4,4	17,4	89,3	0,5	0,0		60,5	0,1
Булочка "Веснушка"	100	7,6	6,0	56,4	314,0	0,0	0,0		0,0	0,0

итого	16,0	18,3	98,5	598,4	2,3	0,1	101,0	284,4	0,3
вторник									
завтрак									
Салат из свеклы	60	0,9	3,3	5,0	53,4	0,0	64,9	33,0	1,3
Рулет из говядины с яйцом	100	15,1	11,8	5,8	190,0	1,0	1,0	21,4	3,0
Пюре картофельное	150	3,0	6,0	19,0	138,0	22,0	0,0	667,0	1,0
Компот из сухофруктов	200	0,6		27,9	113,9	0,0	0,0	0,0	0,5
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,5	22,0	108,9	0,0	0,0	0,0	0,0
итого		23,2	21,6	79,7	604,2	28,7	1,0	731,9	5,8
среда									
завтрак									
Помидоры порционные	60	0,0	0,0	2,0	14,0	8,0	0,0	87,0	0,0
Биточек из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286,0	1,4	0,1	18,0	10,0
Макаронные отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,5	22,0	108,9				
итого		24,4	23,0	102,3	728,9	16,4	0,1	281,0	4,5
четверг									
завтрак									
Плов из отварной птицы	210	16,00	15,90	37,90	359,00	1,30	0,00	57,60	33,00
Салат из огурцов	60	0,42	6,12	1,20	61,20	3,00	0,00	42,00	7,00
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	12,00	48,60	0,10	0,00	0,00	5,00
Хлеб пшеничный	45	3,60	0,45	21,96	108,90				
итого		20,12	22,47	73,06	577,70	4,40	0,00	99,60	45,00
пятница									
завтрак									
Каша ячневая молочная	200/5	7,2	6,7	39,5	246,9	1,0	0,1	122,1	0,1
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0				0,5
Рожок обсыпной	100	7,6	5,0	59,4	315,0				
итого		15,3	11,7	125,9	671,9	1,0	0,1	122,1	0,6

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- дрожжи йодированные

- рекеицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов: 2008 г. 2013г.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по

пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп

2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот

3. Блюда из колбасной массы на натуральные

4. Напитки на компоты из замороженных ягод и

Других продуктов

5. С 1 марта Салаты из овощей урожая прошлого

года на салаты из овощей после термической

обработки

6. По просьбе родителей

МЕНЮ С 7 ДО 11 ЛЕТ, СЕЗОН: ОСЕНЬ - ЗИМА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
1 неделя										
понедельник										
завтрак										
Суп молочный с крупой "Геркулес"	250	6,0	6,5	20,7	164,8	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,4	89,3	0,5	0,0		60,5	0,1
Булочка "Веснушка"	100	7,6	6,0	56,4	314,0	0,0	0,0			0,0
ИТОГО		15,0	14,1	94,5	568,1	0,5	0,0	412,6	260,5	6,6
вторник										
завтрак										
Салат из моркови	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286,0	1,4	0,1	18,0	10,0	2,5
Соус томатный	30	0,2	1,2	1,8	18,7	0,6	0,0		0,055	0,1
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,5	22,0	108,9	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
ИТОГО		28,2	32,2	97,6	811,8	13,8	2,5	459,2	72,4	7,3
среда										
завтрак										
Помидоры порционные	60	0,0	0,0	2,0	14,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Картофельное пюре	150	3,5	6,1	23,3	160,5	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
Тефтели из говядины	100	13,8	12,7	8,7	204,0	5,7	0,0	61,9	33,0	1,3
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,9	0,1	0,0		5,0	1,1
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,5	22,0	108,9	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
ИТОГО		21,4	19,3	83,9	601,3	35,8	0,0	871,9	130,0	3,4

Примечание:
Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- режисен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов: 2008 г. 2013г.
В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

- Допускаются замены:
1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
 2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
 3. Блюда из котлетной массы на натуральные
 4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
 5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки
 6. По просьбе родителей