

«_»_20_г

Утверждаю:

Бадмаева Е.Д.

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,1	6,2	21,7	168,3		187
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	7,5	38,5	180,2		54-1г
	Тефтели мясные	100	11,7	9,1	14,9	215,4		54-8м
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		ТК
	Какао с молоком	180	6,3	4,2	17,5	138,6	0,02	54-21гн
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		ТК
Итого обед:			25,78	27,6	112,1	616,3		
Итого за 1 день:			25,78	27,6	112,1	616,3		

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2	10,2	18,4	170,6		54-2с
	Котлета мясная	100	14,2	11,4	13,4	213,7		54-4м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5		54-4г
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		ТК
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	0,02	54-1хн
	Банан	100	1,5	0,5	21	96		ТК
Итого обед:			24,28	27,4	110,5	778,9		
Итого за 1 день:			24,28	27,4	110,5	778,9		

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рассольник Ленинградский	200	2,6	10,4	27,6	203,6		54-3с
	Мясо тушеное с овощами	100	14,7	10,3	21,7	211,7		587
	Картофельное пюре	150	4,8	5,2	29,1	175,7		54-11г
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		ТК
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	107,74	0,02	54-4гн
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43		ТК
Итого обед:			25,84	27,74	110,96	788,74		
Итого за 1 день:			25,84	27,74	110,96	788,74		

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,8	11,6	20,8	170,6		54-8с
	Котлеты рыбные	100	14,34	10,31	13,5	189,4		54-1р
	Рис отварной	150	2,75	5,15	25,75	211,5		54-6г
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		ТК
	Напиток лимонный	180	0,6	0	26,7	104,8	0,02	1008
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47		ТК
Итого обед:			25,47	27,56	85,95	770,3		
Итого за 1 день:			25,47	27,56	85,95	770,3		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,8	10,8	28,6	190,4		54-7с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5		54-4г
	Гуляш из отварного мяса	100	13,2	5,4	13,7	197,3		54-2м
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		ТК
	Чай с сахаром	180	0,18	0	24,6	97,6		54-2гн
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		ТК
Итого обед:			25,26	21,9	108,3	730,8		
Итого за 1 день:			25,26	21,9	108,3	730,8		

Неделя: первая

День: суббота

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вгр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,8	11,6	20,8	170,6		54-8с
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	7,5	38,5	180,2		54-1г
	Фрикадельки в соусе	100	7,9	3,8	15,6	212,7		620
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		ТК
	Какао с молоком	180	6,3	4,2	17,5	138,6	0,02	54-21гн
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47		ТК
Итого обед:			25,68	27,6	112,4	796,1		
Итого за 1 день:			25,68	27,6	112,4	796,1		

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2	10,2	18,4	170,6		54-2с
	Котлета мясная	100	14,2	11,4	13,4	213,7		54-4м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5		54-4г
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		ТК
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	0,02	54-1хн
	Банан	100	1,5	0,5	21	96		ТК
Итого обед:			24,28	27,4	110,5	778,9		
Итого за 1 день:			24,28	27,4	110,5	778,9		

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рассольник Ленинградский	200	2,6	10,4	27,6	203,6		54-3с
	Мясо тушеное с овощами	100	14,7	10,3	21,7	211,7		587
	Картофельное пюре	150	4,8	5,2	29,1	175,7		54-11г
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		ТК
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	107,74	0,02	54-4гн
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43		ТК
Итого обед:			25,84	27,74	110,96	788,74		
Итого за 1 день:			25,84	27,74	110,96	788,74		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп из рыбных консервов	200	6,8	6,2	23,8	202,8		54-12с
	Плов (говядина)	240	15,6	20,88	40,2	383,5		54-11м
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		ТК
	Компот из кураги	180	0,72	0	23,2	90,2	0,02	54-2хн
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		ТК
Итого обед:			25,1	27,68	106,7	770,5		
Итого за 1 день:			25,1	27,68	106,7	770,5		

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,8	10,8	28,6	190,4		54-7с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5		54-4г
	Биточки мясные	100	13,4	5,2	13,5	197,6		54-6м
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		ТК
	Чай с сахаром	180	0,18	0	24,6	97,6		54-2гн
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47		ТК
Итого обед:			25,86	21,6	108,6	731,1		
Итого за 1 день:			25,86	21,6	108,6	731,1		

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Щи по-уральски (с крупой перловой)	200	0,6	3,6	23,4	169,7		194
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	7,5	38,5	180,2		54-1г
	Котлеты мясные	100	14,2	11,4	13,4	213,7		54-4м
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		ТК
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		ТК
	Какао с молоком	180	6,3	4,2	17,5	138,6	0,02	54-21гн
Итого обед:			26,78	27,3	112,3	796,2		
Итого за 1 день:			26,78	27,3	112,3	796,2		

Неделя: вторая

День: суббота

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вгр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Рассольник Домашний	200	2,7	10,2	27,2	201,7		54-4с
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		ТК
	Компот из кураги	180	0,72	0	23,2	90,2	0,02	54-2хн
	Картофельное пюре	150	4,8	5,2	29,1	175,7		54-11г
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43		ТК
	Голубцы ленивые	100	14,6	11,7	13,11	214,2		54-3м
Итого обед:			25,3	27,5	110,41	771,8		
Итого за 1 день:			25,3	27,5	110,41	771,8		