

Примерное меню обедов

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

№ рецептур	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
			Б	Ж	У		С	Ca	Fe
1 неделя									
понедельник									
обед									
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,08	15,10	188,80	7	25,1	1,52
13	Огурец свежий порционно	60	0,25	0,08	1,50	8,50	6,00	14,00	0,00
416	Биточки из говядины	100	14,50	12,00	12,80	218,00	0,05	34,70	1,40
465	Рис отварной	150	3,40	4,40	32,00	184,50	0,80	46,30	1,02
1	Соус красный основной	50	1,20	4,01	3,58	36,20	0,00	0,23	0,09
155	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,30	59,36	0,00	0,00	0,00
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,08	69,00	0,60
	итого	790	24,18	22,87	94,77	765,86	13,93	189,33	4,63
вторник									
обед									
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	4,40	9,60	184,00	6,40	30,00	0,78
124	Сметана для супов	10	0,26	1,50	0,36	16,00	0,00	0,00	0,00
2	масло сладко-сливочное	5	0,03	4,20	0,04	37,00	0,01	1,00	0,10
661	Пельмени из куриной грудки п/ф "Любительские"	200	9,00	14,00	28,00	270,00	32,10	123,84	3,09
639	Компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	0,00	16,00	1,00
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,08	69,00	0,60
	Сок	200	0,00	0,00	20,00	80,00			
	итого	845	13,18	24,4	100,49	766,50	38,59	239,84	5,57
среда									
обед									
129	Рассольник ленинградский	200	1,90	4,60	12,60	154,80	5,36	18,50	0,70
124	Сметана для супов	10	0,26	1,50	0,36	16,00	0,00	0,00	0,00
437	гуляш из мяса говядины	50/75	13,70	13,40	12,80	187,00	0,10	34,70	4,00
463	Каша рассыпчатая гречка	150	6,00	10,00	28,00	222,00	0,00	17,00	3,00
64	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,50	3,60	57,00	0,44	18,30	0,60
155	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,10	13,90	55,00	1,12	2,86	0,08
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,08	69,00	0,60
	итого	775	25,18	34,40	85,75	762,30	7,10	160,36	8,98
четверг									
обед									
41	Суп картофельный с клёцками	200	6,23	3,22	13,37	138,06	2,69	11,78	1,09
43	Салат из белокачанной капусты	60	1,14	2,70	5,52	50,40	5,60	30,60	0,36
460	Котлета из грудки куриной	100	20,20	6,40	12,80	187,00	0,75	26,60	2,38
469	Макаронные изделия отварные	150	3,00	5,00	36,00	229,00	0,00	200,00	1,00
1	Соус красный основной	30	1,20	4,01	3,58	20,10	0,00	0,23	0,09
144	Компот из яблок	200	0,10	0,10	25,40	99,00	1,60	6,27	0,83
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,08	69,00	0,60
	итого	770	34,24	21,73	111,16	794,06	10,72	344,48	6,35
пятница									
обед									
138	Суп картофельный с горохом	200	5,40	3,40	15,60	115,20	7,00	25,10	1,52
13	Огурец свежий порционно	60	0,25	0,08	1,50	8,50	6,00	14,00	0,00
332	Тефтели рыбные с рисом	100	13,60	11,60	15,10	219,00	0,28	27,71	0,73
472	Картофельное пюре	150	3,00	10,20	19,00	187,00	22,00	27,00	1,00
705	Напиток из плодов шиповника (сухие)	200	0,60	0,30	27,00	111,00	80,00	11,90	0,57
2	масло сладко-сливочное	5	0,03	4,20	0,04	37,00	0,01	1,00	0,10
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,08	69,00	0,60
	итого	745	25,25	30,08	92,73	748,2	115,37	175,71	4,52

	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)		
			Б	Ж	У		С	Ca	Fe
2 неделя									
понедельник									
обед									
138	Суп картофельный с горохом	200	5,40	3,40	15,60	115,20	7,00	25,10	1,52
13	Помидоры свежие порционно	60	0,25	0,80	1,50	13,00	15,00	8,00	0,00
416	Котлета из говядины	100	14,50	12,00	12,80	218,00	0,05	34,70	1,40
469	Макаронные изделия отварные	150	3,00	5,00	36,00	229,00	0,00	200,00	1,00
1	Соус красный основной	30	1,20	4,01	3,58	20,10	0,00	0,23	0,09
155	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,40	0,04
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,08	69,00	0,60
	итого	770	26,92	25,51	97,67	718,8	22,13	337,43	4,65
вторник									
обед									
129	Рассольник ленинградский	200	1,90	4,60	12,60	154,80	5,36	18,50	0,70
124	Сметана для супов	10	0,26	1,50	0,36	16,00	0,00	0,00	0,00
43	Салат из белокачанной капусты	60	1,14	2,70	5,52	50,40	5,60	30,60	0,36
394	Жаркое по-домашнему	200	13,80	15,90	14,60	239,20	5,01	25,37	3,21
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,08	69,00	0,60
639	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	32,00	1,44
1/13	Батон с маслом и сыром	30/10/20	6,30	6,50	19,80	170,00	0,03	115,10	0,80
	итого	760	26,77	31,50	98,37	823,90	17,08	290,57	7,11
среда									
завтрак									
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	4,40	9,60	184,00	6,40	30,00	0,78
124	Сметана для супов	10	0,26	1,50	0,36	16,00	0,00	0,00	0,00
332	Тефтели рыбные с рисом	100	13,60	11,60	15,10	219,00	0,28	27,71	0,73
472	Картофельное пюре	150	3,00	10,20	19,00	187,00	22,00	27,00	1,00
2	масло сладко-сливочное	5	0,03	4,20	0,04	37,00	0,01	1,00	0,10
13	Огурец свежий порционно	60	0,25	0,08	1,50	8,50	6,00	14,00	0,00
699	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	22,50	86,00	2,33	3,54	0,09
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,08	69,00	0,60
	итого	755	21,13	32,28	82,59	808,00	37,1	172,25	3,3
четверг									
обед									
140	Суп картофельный с рыбной консервой	200	16,40	7,00	20,20	199,20	13,20	47,80	3,70
64	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,50	3,60	57,00	0,44	18,30	0,60
81	Плов из куриных грудок	250	23,80	24,30	40,20	379,00	0,77	27,56	2,34
639	Компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	0,80	70,93	1,44
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,08	69,00	0,60
	итого	740	43,32	36,10	106,49	814,70	15,29	233,59	8,68
пятница									
обед									
136	Суп картофельный с крупой	200	2,20	2,10	15,44	137,40	5,60	12,64	0,73
423	тефтели	100/50	11,20	16,40	11,90	243,00	0,30	21,80	0,70
463	Каша рассыпчатая гречка	150	6,00	10,00	28,00	222,00	0,00	17,00	3,00
1	Соус красный основной	30	1,20	4,01	3,58	20,10	0,00	0,23	0,09
43	Салат из белокачанной капусты	60	1,14	2,70	5,52	50,40	5,60	30,60	0,36
155	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,10	13,90	55,00	1,12	2,86	0,08
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,08	69,00	0,60
	итого	720	24,31	35,61	92,83	798,40	12,70	154,13	5,56

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г, ТТК. Уфа ИП Поляковский Ю. И., 20

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. По просьбе родителей