



09.01.2024



примерное десятидневное меню горячих завтраков

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта
			белки (г)	жиры(г)	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	8,25	8,98	23,2	161	№ 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР
завтрак	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник
	сыр российский	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ПР
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ПР
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
итого за завтрак		535	18,04	17,99	75,92	484,29	
неделя 1							
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	ПР
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР
итого за завтрак		510	19,16	18,99	82,31	556,15	
неделя 1							
день 3	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	№ 694,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. 205г. С.319
завтрак	котлета мясная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ПР
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапиной В.Т. 2004г. с.90
итого за завтрак		580	18,938	19,04	74,46	578,64	
неделя 1							

день 4	блины с начинкой (сгущенка)	225	8,46	3,1	44,15	251	ПР	
завтрак	сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ПР	
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	
	конфеты	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР	
итого за завтрак		510	17,19	16,77	81,69	554,6		
прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества (белки (г) жиры(г) углеводы)			энергет. ценность	№ рецепта	
	1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 1								
день 5	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317	
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	№ ,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	
итого за завтрак		580	18,228	19,45	73,25	568,89		
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	9,38	8,76	29,87	221,25	№ 168, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		
завтрак	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	
	сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ПР	
итого за завтрак		510	17,31	16,93	71,01	506,85		
неделя 2								
день 7	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.315	
завтрак	гуляш	110	8,23	10,32	5,9	168	№ 591, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.268	
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349, сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	

	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90
итого за завтрак		590	17,83	18,03	77,91	566,43	
прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества (белки (г) жиры(г) углеводы(г))			энергет. ценность	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 2							
день 8	плов из птицы	230	9,8	7,9	44,61	268,25	№ 304, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тютельяна 2010г. С.296
завтрак	сыр российский	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ПР
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов
	конфеты	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР
итого за завтрак		510	18,228	19,53	80,51	514,44	
неделя 2	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317
день 9	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	№ 287, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тютельяна 2010г. С.628
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тютельяна 2010г.
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90
итого за завтрак		590	18,13	18,89	76,38	556,80	
неделя 2	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.315
день 10	шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	ПР
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов
	горошек зеленый	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР
итого за завтрак		540	18,828	18,96	77,84	545,49	
итого за 10 дней			181,88	184,58	771,28	5432,58	
среднее значение за период			18,188	18,458	77,128	543,258	
содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			3,2	3,1	12,25		

ЦАЮ

НЕКО»
КНКО

1242

цена
за ед.
9
30,58
3,00
6,67
12,69
15,95
18,47
87,36
56,22
3,00
9,67
18,47
87,36
14,89
44,33
3,00
6,67
18,47
87,36

41,53
14,69
3,00
9,67
18,47
87,36
цена
за ед.
9
10,05
49,17
3,00
6,67
18,47
87,36
41,53
3,00
18,47
9,67
14,69
87,36
14,89
40,33
3,00
10,67

18,47
87,36
цена
за ед.
9
46,53
12,69
3,00
6,67
18,47
87,36
10,05
46,17
3,00
9,67
18,47
87,36
14,89
44,33
3,00
6,67
18,47
87,36