

Примерное меню для организации питания детей от 12 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день1: понедельник							
Завтрак							
278	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	20	4,2	6,9	36,1	220,2
14	Масло сливочное/порциями/	10	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порционно	10	11	2,3	2,95	0	47
379	Кофейный напиток с молоком	200	16,44	1,5	1,3	22,4	107
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	13,18	0,4	0,4	9,8	47,00
		555,00	75,00	10,45	19,35	82,23	555,92
							20,44%
Обед							
70-71	Овощи по сезону	100	10,58	1,41	6	8,2	92,8
145	Суп из овощей со сметаной	250/5	15,92	3,20	5,60	15,50	105,00
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	27,7	12,3	8,1	4,1	143
476	Картофель запечённый	180	17,62	4,9	14,04	40,32	343,2
388	Напиток из шиповника	200	8,56	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	3,2	1,4	13,1	82,2
		895	85	28,11	35,94	117,62	935,20
							34,38%
	Итого за день	1450,00		38,56	55,29	199,85	1491,12
							54,82%
неделя: 1 день2: вторник							
Завтрак							
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	120	46,62	9,90	8,50	9,90	163,00
305	Рис отварной с овощами	180	18	5,76	5,40	36,90	219,60
376	Чай с сахаром	200	3	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон	60	7,38	3,9	1,2	27,6	138
		560	75,00	19,76	15,2	89,4	580,6
							21,35%
Обед							
131	Кукуруза консервированная	100	7,91	2,00		11,00	50,00
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5	18	3,1	5,6	15,5	96
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	120	26,47	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	9,80	7,56	46,44	294,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	3,2	1,4	13,1	82,2
		905,00	85,00	31,10	27,00	128,60	861,20
							31,66%
	Итого за день	1465,00		50,86	42,20	218,00	1441,80
							53,01%
неделя: 1 день3: среда							
Завтрак							
294/505	Котлета Куринная с соусом красным основным	120	44,12	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароны отварные	180	18	6,60	5,76	42,00	229,00
686	Чай с сахаром лимоном	200	5,5	0,2	0	10,2	41
ПР	Батон	60	7,38	3,9	1,2	27,6	138
		560,00	75,00	22,46	17,98	93,20	607,00
							22,32%
Обед							
43	Салат из белокочанной капусты	100	6,44	1,6	5,1	6,9	80
102	Суп гороховый	250	12,02	6,40	4,50	21,75	141,00
259	Жаркое по-домашнему с мясом	280	53,92	17,20	15,80	34,54	455,00
699	Напиток апельсиновый	200	8	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	3,2	1,4	13,1	82,2
		890,00	85,00	31,00	27,30	113,99	928,20
							34,13%
	Итого за день	1450,00		53,46	45,28	207,19	1535,20
							56,44%
неделя: 1 день4: четверг							
Завтрак							
366	Запеканка из творога	200	33,63	24,00	18,10	45,60	275,00
ПР	Молоко сгущённое	20	5,5	1,30	1,40	10,20	59,60
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69
382	Какао с молоком	200	15,72	2,9	2,5	24,8	134
	Фрукт сезонный	150	15,77	0,6	0,6	14,7	70,50
		600,00	75,00	30,75	23,20	109,10	608,10
							22,36%
Обед							
70-71	Овощи по сезону	100	10,58	1,41	6	8,2	92,8
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/5	18	3	5,8	29,7	133
265	Плов из курицы	280	39,8	20,40	17,97	47,40	456,90
276	Кисель фруктовый	200	12	0,1		27,9	111
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	3,2	1,4	13,1	82,2

		895,00	85,00	30,51	31,67	138,30	941,90
							34.63%
	Итого за день	1495,00		61,26	54,87	247,40	1550,00

Итого за день	1400,00	51,36	42,38	231,82	1489,55
---------------	---------	-------	-------	--------	---------

								54,76%
неделя: 2		день9: четверг						
Завтрак								
222	Пудинг творожный с повидлом	200/30	43,44	18	14,7	57,7	496	
15	Сыр порционный	10	11	2,3	2,95	0	47	
376	Чай с сахаром	200	3	0,2	0,1	15	60	
ПР	Батон нарезной	30	4,38	1,95	0,6	13,8	69	
	Фрукт сезонный	100	13,18	0,4	0,4	9,8	47,00	
		570	75	22,85	18,75	96,30	719,00	
								26,43%
Обед								
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	100	10,88	1,13	4,50	9,80	66,00	
55	Свекольник на м/к бульоне	250	15,62	2,00	5,20	14,80	113,00	
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	120	25,88	11,76	11,02	13,4	199,00	
469	Макароны отварные	180	18	6,60	5,76	42,00	229,00	
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	3,2	1,4	13,1	82,2	
		910,00	85,00	28,09	28,58	124,90	841,20	
								30,93%
	Итого за день	1480,00		50,94	47,33	221,20	1560,20	
								57,36%
неделя: 2		день10: пятница						
Завтрак								
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	28,72	6,7	7,9	41,7	224	
14	Масло сливочное/порциями/	10	10	0,1	7,2	0,13	65,72	
382	Какао с молоком	200	15,72	2,9	2,5	24,8	134	
ПР	Батон нарезной	35	5,11	2,28	0,7	16,1	80,5	
	Фрукт сезонный	100	15,45	0,4	0,4	9,8	47,00	
		550,00	75,00	12,38	18,70	92,53	551,22	
								20,27%
Обед								
48	Салат из свежей капусты и свеклы	100	7,28	1,2	6,95	9,6	103,5	
108	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	250	12,86	2	3	20,75	93,3	
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	120	38,06	7,08	11,65	12,73	128	
198	Гороховое пюре	180	14,18	11,52	0,90	39,50	272,40	
699	Напиток апельсиновый	200	8	0,2		25,7	104	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,42	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,2	3,2	1,4	13,1	82,2	
		900,00	85,00	27,60	24,40	133,38	849,40	
								31,23%
	Итого за день	1450,00		39,98	43,10	225,91	1400,62	
								51,49%
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней								
Завтрак		559,5		20,25	21,72	87,80	618,92	
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>							23%	
Обед		898		29,15	29,34	124,47	881,09	
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>							32%	
Средняя всего за день		1457		49,40	51,06	212,27	1500,01	
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>				55%	55%	55%	55%	