

Утверждено *М.И.Иванов*

Дата *02.09.2012*

### Примерное меню

Возрастная категория: 7-11



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Понедельник 1</b>									
	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116	30,4
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	14,67
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
<b>Итого за Завтрак</b>			16	20	79	599			72,58
<b>Итого за день</b>			16	20	79	599			

<b>Возрастная категория</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Вторник 1</b>									
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	28,76
	Каша гречневая рассыпчатая	150	12	7	53	246		114	14,71
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	65	1	241	16,55
	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	42	10,9
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
<b>Итого за Завтрак</b>			31	27	116	659			75,62
<b>Итого за день</b>			31	27	116	659			

<b>Возрастная категория</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Среда 1</b>									
	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	116	28,45
	Печенье	40	3	4	30	167	22		9,9
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Бутерброд с маслом	35	2	3	15	90		1	13,05
<b>Итого за Завтрак</b>			14	17	112	639			78,91
<b>Итого за день</b>			14	17	112	639			

Возрастная категория									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Четверг 1</b>									
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	46,8
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137	8,41
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236	15,69
	Соус сметанный	20	1	3	1	36		222	2,88
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
<b>Итого за Завтрак</b>			23	26	82	685			<b>78,48</b>
<b>Итого за день</b>			23	26	82	685			

Возрастная категория									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Пятница 1</b>									
	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117	28,5
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
	Яйца вареные	40	5	5		63		143	11,83
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	14,67
<b>Итого за Завтрак</b>			24	28	83	622			<b>72,82</b>
<b>Итого за день</b>			24	28	83	622			

Возрастная категория

...ное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Возрастная категория						
			Б	Ж	У				
	<b>Понедельник 2</b>								
	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117	
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	27,67
	Яблоки	100			10	47	10	231	15,73
	Хлеб ржаной	20	1		3	26			9,69
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	2,09
	<b>Итого за Завтрак</b>		16	20	72	548			14,67
	<b>Итого за день</b>		16	20	72	548			<b>69,85</b>
	<b>Вторник 2</b>								
	Вермишель	150	5	9	30	213		204,01	12,91
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	46,8
	Сок фруктовый	200			28	114	4	236	22,61
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
	<b>Итого за Завтрак</b>		22	23	81	649			<b>87,02</b>
	<b>Итого за день</b>		22	23	81	649			
	<b>Среда 2</b>								
	Каша молочная гречневая	200	9	12	37	192	1	116	28,42
	Запеканка из творога со сметаной	100	16	11	17	238		154	32,73
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			
	<b>Итого за Завтрак</b>		28	23	85	605			2,61
	<b>Итого за день</b>		28	23	85	605			<b>70,74</b>

