

Прием пищи: завтрак для детей с 11 до 16 лет

\_\_\_\_\_ Кайсина Г.И.

обучающихся в 1 –ю смену.

Используемые источники для составления меню:

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий 1994г.,1997 г., 2005 г., 2008 г., 2011 г.

№ рецепт	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества			Эн.ценность, Ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
	<b>Неделя первая</b>					
	<b>Понедельник</b>					
21/1	<b>Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом</b>	100	1	3	7	84
152	<b>Плов из куры</b>	280	17	19	39	397
210	Чай с лимоном	200			20	60
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Батон нарезной	30	2	1	15	79
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>93</b>	<b>680</b>
	<b>Вторник</b>					
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	2	2	10	105
305	Котлета рубленая из птицы	100	9	7	15	171
3/3	Картофельное пюре	180	4	9	25	162
6/10	Компот из сухофруктов	200			18	72
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Батон нарезной	30	2	1	15	79
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>95</b>	<b>649</b>
	<b>Среда</b>					
11/8	Гуляш из мяса говядины с соусом	100	12	16	6	249
181	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	180	6	6	28	212
209	<b>Чай с сахаром</b>	200			20	58
	<b>Хлеб «Дарницкий»</b>	40	2		12	60
	Батон нарезной	30	2	1	15	79
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>81</b>	<b>658</b>
	<b>Четверг</b>					
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	10	13	2	174
43/3	Вермишель отварная	180	6	6	39	226
210	Чай с лимоном	200			20	60
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Батон нарезной	30	2	1	15	79
	Печенье	30	1	1	2	43
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>88</b>	<b>642</b>
	<b>Пятница</b>					
103	Котлета «Волжская»	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>211</b>
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>206</b>
209	Чай с сахаром	<b>200</b>			<b>20</b>	<b>58</b>
	Хлеб «Дарницкий»	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>12</b>	<b>60</b>
	Батон нарезной	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>79</b>
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>89</b>	<b>614</b>

№ рецепт	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества			Эн.ценность, Ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
	<b>Неделя вторая</b>					
	<b>Понедельник</b>					
20/8	Тефтели из мяса говядины	100	11	12	4	203
43/3	Рожки отварные	180	6	6	39	226
209	Чай с сахаром	200			20	58
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Батон нарезной	40	2	1	15	79
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>90</b>	<b>626</b>
	<b>Вторник</b>					
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1	3	7	99
152	Плов из курицы	280	17	19	39	397
	<b>Сок яблочный</b>	200			11	45
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Батон нарезной	30	2	1	15	79
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>93</b>	<b>680</b>
	<b>среда</b>					
8/1	<b>Салат из белокочанной капусты с яблоком и растительным маслом</b>	100	2	6	9	105
305	<b>Котлета рубленая из птицы</b>	100	9	7	16	171
3/3	Картофельное пюре	180	4	9	25	162
6/10	Компот из сухофруктов	200			18	72
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Батон нарезной	30	2	1	15	79
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>95</b>	<b>649</b>
	<b>Четверг</b>					
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4	5	18	175
103	Котлета «Волжская»	100	12	14	20	211
	Кофейный напиток	200		1	13	83
	Хлеб «Дарницкий»	30	2		12	60
	Батон нарезной	30	2	1	15	79
	<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>78</b>	<b>608</b>
	<b>Пятница</b>					
394/94	Жаркое по-домашнему	<b>280</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>257</b>
8/12	Сдоба обыкновенная	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>27</b>	<b>188</b>
209	Чай с сахаром	<b>200</b>			<b>20</b>	<b>58</b>
	Хлеб «Дарницкий»	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>12</b>	<b>60</b>
	Яблоко	<b>100</b>			<b>11</b>	<b>52</b>
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>84</b>	<b>615</b>