

Согласовано

Директор

М.М. Заминская

Ред. Рогова Т.Н.



Утверждено
Директор ООО "Славия"
Онопrienко Ю.М.

Ю.М. Онопrienко



Меню для детей 7-11 лет

Меню для детей 7-11 лет

школьники 7-11 лет

Возрастная категория:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
1 день						
Завтрак						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК № 3	100	1,00	0,16	2,90	ТТК №3	
ШЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492	150	12,00	19,00	27,40	ТТК №492	
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	ТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	17,15	19,66	66,45		

2 день

Завтрак									
ЛАШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №168	250	16,90	15,80	46,50	364,20				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ТК №3	35/10/5	6,70	6,30	17,10	149,85	ТК №3			2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а			2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6			
Итого за прием пищи:	500	27,73	22,60	99,75	690,38				

3 день

Завтрак									
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (говядина) № 307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТК №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	ТК №203	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №377	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТК №377	2017		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68			
Итого за прием пищи:	520	20,00	20,35	80,60	585,20				

4 день

Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ	200		10,53	15,50	34,40	298,20	ТТК №302		
ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК №338	150		0,68	0,68	14,30	68,40	ТК №338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200		0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50		3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6		
Итого за прием пищи:	600		15,36	16,68	84,85	542,93			

5 день

Завтрак									
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363	90/30	10,25	10,40	9,80	156,60	ТК №294/363			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(гарнёр) ТТК № 303	150	4,50	4,57	23,50	145,80	ТТК №303			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а		2017	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	60	3,96	0,72	20,52	108,60	ТТК №68			
Итого за прием пищи:	530	18,89	15,69	68,82	469,00				

6 день

Завтрак										
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ТТК №175	200	9,60	13,70	28,80	220,60	ТТК №175				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТК №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	ТК №2			2017	
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376			2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6				
Итого за прием пищи:	500	18,75	18,60	90,15	552,93					

7 день

Завтрак										
КОГЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363	90/30	10,25	10,40	9,80	156,60	ТК №294/363				
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30	ТТК № 304				
ЧАЙ С САХАРОМ.КАРКАДЕ ТТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №376 а				2017
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68				
Итого за прием пищи:	520	17,53	17,80	80,80	524,40					

8 день

Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	10,10	14,20	28,40	220,60	ТТК №515			
МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №515									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК №338	150	0,68	0,68	14,30	68,40	ТК №338		2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №377	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТК №377		2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6			
Итого за прием пищи:	600	15,03	15,38	79,05	467,33				

9 день

Завтрак

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТК №70	100	0,78	0,10	2,66	12,65	ТК №70
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	150	11,60	16,60	26,90	287,20	ТТК №71
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,68	0,60	28,98	140,16	ТТК №6
Итого за прием пищи:	510	17,26	17,30	73,54	498,01	

2017

10 день

Завтрак								
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ГУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)	90	9,1/11,60	11,6/11,80	10,9/13,0	142,3/159,00	229/106	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТК №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	ТК №203	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,68	0,60	28,98	140,16	ТТК №6		
Итого за прием пищи:	500	19,06/21,56	21,35/21,55	89,08/91,18	584,96/601,66			

Итого по примерному меню:

	б	ж	уг	ккал
Итого за период:	186,76/189,26	185,41/185,61	813,09/815,19	5425,47/5442,17
Среднее значение за период:	18,67/18,92	18,54/18,56	81,3/81,51	542,54/544,21
Соотношение пищевых веществ:	1	1	4	