

Директор Сотисовано
И.В. Савицкая
И.В. Савицкая

Меню для детей 7-11 лет

Утверждено
Директор ООО "Славия"
Онопrienko Ю.М.
Ю.М. Онопrienko

Меню для детей 7-11 лет

Возрастная категория:

школьники 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
1 день							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,00	0,16	2,90	22,00	ТТК №3	
ШОЛВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492	150	12,00	19,00	27,40	312,00	ТТК №492	
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	17,15	19,66	66,45	510,33		

2 день

Завтрак									
ЛАПШЕВНИК 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 ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	200	10,53	15,50	34,40	298,20	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 РУБЕЖЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363	90/30	10,25	10,40	9,80	156,60	ТК №294/363		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ(гарнир) 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	ТТК №376 а		2017
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ 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 ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ТТК №175	200	9,60	13,70	28,80	220,60	ТТК №175			
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	ТТК №2	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №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								
КОЛЛЕТА РУБЦЕННАЯ 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 ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017	
ХЛЕБ ПЕКУБАННЬИЙ 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 ПРЕЧНЕВАЯ									
МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С									
МАСЛОМ ТТК №515	200	10,10	14,20	28,40	220,60	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 СОЛЕНЫЙ ТК №70	100	0,78	0,10	2,66	12,65	ТК №70	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №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	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №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		

10 день

Завтрак							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ 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:							
Итого:		б	ж	yt	ккэл		
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			