

Основное меню для приходящих обучающихся

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День первый (понедельник)

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:		Б	Ж	У		
Каша гречневая	250	3,3	6,0	17	152	248
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	493
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за завтрак	555	12,5	16,0	60,4	471	
Обед:						
Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,5	5,8	8,6	70	53
Суп гороховый	300	2,7	5,1	18,3	155	144
Кура отварная	100	6,1	7,9	0,5	217	404
Рожки с маслом	180	3,5	8,6	15,5	156	291
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	1040	32,2	29,4	112,7	871	
Итого за день	1595	44,7	45,4	173,1	1342	

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.*

Основное меню
 День второй (вторник)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	70	7
Запеканка творожная со сгущенным молоком	250	10,6	4,8	21,5	280	313
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	104	496
Итого за завтрак	610	19,1	22,2	77,8	619	
Обед:						
Свекла отварная	100	1,0	2,8	9,8	96	50
Щи из свежей капусты	300	2,1	6,0	9,4	151	142
Плов рисовый из отварной курицы	250	14,9	6,6	22	471	370
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	950	22,8	21,1	84	982	
Итого за день	1560	41,9	43,3	161,8	1601	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День третий (среда)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Каша пять злаков	250	7,0	6,5	12,1	129	264
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за завтрак	555	14,8	15,2	59,8	427	
Обед:						
Солянка из птицы со сметаной	300	9,0	10,4	3,6	152	136
Рыба, тушённая с овощами	100	13,2	3,9	8,7	272	343
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,4	15,1	14,4	180	4
Рис отварной	180	4,4	5,2	40,5	128	414
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	980	36,1	35,8	127,6	996	
Итого за день	1535	50,9	51	187,4	1423	

Основное меню
 День четвертый (четверг)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет (школьники приходящие)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша боярская	250	2,3	3,6	42,1	139	261
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Морковь с сахаром	100	2,1	5,2	3,5	80	7
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за завтрак	635	11,8	16,7	60,7	464	
Обед:						
Винегрет овощной	100	2,0	1,1	4,0	98	2
Суп картофельный с фрикадельками	300	2,6	3,5	17,4	113	149
Котлета мясная	100	16,8	11,5	14,3	267	381
Картофельное пюре	180	1,9	7,9	19,6	102	429
Компот	200	1,4	0,0	25	122	503
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	980	30,4	25,4	111,3	858	
Итого за день	1615	42,2	42,1	172	1322	

*Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.*

Основное меню
 День пятый (пятница)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Омлет	250	2,3	6	42,1	208	301
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	205	108
Итого за завтрак	610	19,9	16,8	77,3	572	
Обед:						
Салат из капусты	100	1,5	8,5	10,3	89	1
Рассольник ленинградский	300	2,4	2,3	19,6	147	134
Котлета куриная	100	7,9	10,7	6,5	263	412
Греча с маслом	180	7,5	3,3	8	168	237
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	1020	26,8	29,8	110,4	1025	
Итого за день	1630	42,9	46,4	170,6	1597	

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.*

Основное меню
 День шестой (понедельник)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,2	4,2	4,4	112	2
Каша пять злаков	250	5,6	5,8	15	73	266
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	15	103	501
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Итого за завтрак	635	13,5	16,8	66,6	473	
Обед:						
Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	59
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	7,4	22,8	135	165
Бигус	250	2,7	0,7	9,8	365	423
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	950	25,9	22,1	89,2	846	
Итого за день	1585	39,4	38,9	155,8	1319	

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.*

Основное меню
 День седьмой (вторник)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша рисовая	250	5,1	6,6	21,9	178	268
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Сыр	25	5,1	4,6	0,3	63	300
Итого за завтрак	510	14,1	16,0	69,6	487	
Обед:						
Свекла отварная	100	1,0	2,8	9,8	96	50
Суп крестьянский	300	2,5	5,1	11,4	136	154
Котлета мясная	100	16,8	11,5	14,3	286	381
Рожки с маслом	180	4,4	9,6	16,5	150	291
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	1020	30,2	29,6	109,9	941	
Итого за день	1530	44,3	45,6	179,5	1531	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г

Основное меню
 День восьмой (среда)
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Морковь с сахаром	100	2,1	5,2	3,5	80	7
Каша пшённая	250	6,1	3,3	9,8	114	267
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
Итого за завтрак	610	15,6	16,6	60,5	503	
Обед:						
Салат витаминный	100	1,1	5,2	10,3	138	2
Борщ из свежей капусты	300	2,2	6,0	12,9	203	126
Котлета рыбная	100	12,6	2,1	9,6	113	345
Картофельное пюре	180	1,9	0,6	8,8	128	429
Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	980	32,9	29,9	105,5	858	
Итого за день	1590	48,5	46,5	166	1361	

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.*

День девятый (четверг)
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Салат из свежей капусты	100	1,5	4,5	10,3	70	1
Каша «Дружба»	250	5,1	3,5	17,5	145	260
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	15	103	501
Итого за завтрак	610	14	16,1	65	483	
Обед:						
Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	5,9	122	61
Суп с рыбными консервами	300	11,1	8,7	19,4	210	153
Картофельная запеканка с мясом	270	15,8	11,5	15,7	264	377
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Итого за обед	970	31,3	32,9	103,1	886	
Итого за день	1580	45,3	49	168,1	1369	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День десятый (пятница)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	300
Суп молочный вермишелевый	300	3,6	3,9	12,7	136	165
Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	82	495
Сыр	10	1,9	1,9	0,3	52	101
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Итого за завтрак	570	16,0	16,2	54,2	482	
Обед:						
Салат из свежей капусты	100	1,5	12,5	10,3	136	1
Суп лапша домашняя	300	3	6	16,6	133	156
Плов рисовый из отварной курицы	250	14,6	5,2	20,1	471	370
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	850	25,8	24,9	95,4	954	
Итого за день	1420	41,8	41,1	149,6	1436	

*Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.*