

меню ОБЗ



Неделя первая

День: понедельник

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,3	4,3	38,27	220,98		
	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66		
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40		
обед	суп карофельный с лапшой							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,1					
	Колбасные изделия	50	4,7	7,5	0,4	87,9		
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
	фрукт	100	0,6	0,6	14,7	66,6		
ИТОГО обед:			31,39	27,07	146,32	954,43		

Неделя первая

День вторник

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная	200	6,03	3,47	2,04	225		
	Бутерброд с маслом слив.	40	2,36	7,49	14,89	136		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		
Обед	Суп борщ	250	7,5	5,4	16,5	144,6		
	рис отварной	150	8,9	4,1	39,84	231,86		
	котлета мясная с соусом	55/25	9,87	17,33	8,8	230,67		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	0,02	
ИТОГО обед:			38,29	39,34	117,50	1137,49		

Неделя первая

День: среда

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	6	10,85	52,93	334		
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40		
	Фрукт банан	100	1,5	0,51	21	94,5		
	Суп Рассольник Ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9		
Обед	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73		
	Мясо тушенное с овощами	50	4,2	3,34	3,57	89,01		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
	Комлот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,02	
	ИТОГО обед:		23,55	22,91	195,34	1110,06		

Неделя первая

День: четверг

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая	160	8,85	9,55	39,86	280		
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11		
	кондитерское изд.	40	3,54	6,57	27,87	185		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,25	17,25	128,25		
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73		
	котлета рыбная с соусом	65/25	5,87	4,13	8,31	95,89		
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
	чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56		

ИТОГО обед:		38,33	27,27	185,83	1143,74		
-------------	--	-------	-------	--------	---------	--	--

Неделя : первая

День : пятница

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный	200	4,38	3,8	14,36	120		
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		
Обед	фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,73	2,8	20,45	117,9		
	Каша перловая рассыпчатая	160	4,64	7,79	32,91	220		
	отварное мясо	80	9,47	9,2	3	132,67		
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
чай с сахаром	200	0,2	0,2	17,8	74	0,02		
ИТОГО обед:			28,92	26,24	147,98	953,73		

вторая неделя

День : понедельник

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная	200	6,03	3,47	2,04	225		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		
	Бутерброд с маслом слив	40	2,36	7,49	14,89	136		
Обед	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9		
	Колбасные изделия	50	4,7	7,5	0,4	87,9		
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11		
	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
фрукт банан	150	2,26	0,8	31,5	141,76			
ИТОГО обед:			33,55	35,08	138,55	1163,85		

Неделя : вторая

День : вторник

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая с маслом	200	6	10,85	52,93	334		
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40		
Обед	Суп борщ	250	7,5	5,4	16,5	144,6		
	рис отварной	150	8,9	4,1	39,84	231,86		
	котлета мясная с соусом	55/25	9,87	17,33	8,8	230,67		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	0,02	
ИТОГО обед:			36,49	38,08	156,73	1116,25		

Неделя : вторая

День : среда

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша кукурузная	200	7,63	11,1	50,78	334		
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40		
	Фрукт банан	100	1,5	0,51	21	94,5		
Обед	Суп Рассольник Ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9		
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73		
	Мясо тушенное с овощами	50	4,2	3,34	3,57	89,01		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
	компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,02	
ИТОГО обед:			26,48	23,16	193,19	1110,06		

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая	160	8,85	9,55	39,86	280		
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
Обед	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11		
	Суп рыбный из консервов	250	8,45	8,28	13,13	160,78		
	Рис отварной	150	3,67	5,42	0,4	210,11		
	Колбасные изделия	50	4,7	7,5	0,4	87,9		
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
	чай с вареньем	200	0,5	0	39,3	159,2		
ИТОГО обед:			35,53	32,12	152,85	1186,86		

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория : от 7 лет до 11 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред.

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,3	4,3	38,27	220,98		
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	1,418	0,898	7,341	109,9		
	Каша перловая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86		
	биточки мясные с соусом	80/20	8,81	24,91	11,78	196,11		
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
	чай с сахаром	200	0,2	0,2	17,8	74		
ИТОГО обед:			36,55	37,16	188,93	1192,25		