



Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория : от 7 лет до 11

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П. Могоильного, В.А. Тутельяна, 2017

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
	суп карофельный с лапшой	250	6,25	13,85	24,15	208,4		
Обед	гречка	200	7,3	4,3	38,27	220,98		
	Колбасные изд	70	6,58	10,5	0,56	123,06		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
	Какао с молоком	200	0,62	1,3	40,31	159,2		
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6		
ИТОГО обед:			24,51	30,95	137,31	871,76		

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория : от 7 лет до 11

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П. Могоильного, В.А. Тутельяна, 2017

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Суп борщ	250	8,91	8,71	22,01	271		
	рис отварной	150	5,28	4,718	32,796	225,04		
	котлета мясная	90	10,01	15,03	25,01	173,01		
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
	чай с лимоном	200	0,2	0,2	17,8	74	0,02	
ИТОГО обед:			28,40	29,16	121,72	860,05		

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория : от 7 лет до 11

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П. Могоильного, В.А. Тутельяна, 2017

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Суп Рассольник Ленинградский	250	2,1	6,09	18,01	230,11		
	Картофельное пюре	150	5,3	6,91	21,03	219,08		
	гуляш из оварного мяса	80	13,2	5,4	13,7	197,3		
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6		
компот из кураги		200	0,2	0,2	17,8	74	0,02	
ИТОГО обед:			25,40	19,70	109,34	904,09		

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория : от 7 лет до 11

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П. Могоильного, В.А. Тутельяна, 2017

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	9,116	10,89	22,981	159,01		
	Картофельное пюре	150	5,3	6,91	21,03	219,08		
	котлета рыбная	90	9,192	10,798	8,03	176,82		
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
	чай с вареньем	200	0,5	0	39,3	159,2		
ИТОГО обед:			28,11	29,10	115,44	831,11		

Неделя : первая

День: пятница

Возрастная категория : от 7 лет до 11

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,16	13,112	26,11	173,08		
	Каша перловая рассыпчатая	150	8,6	6,06	38,64	241,34		
	мясо отварное	80	8,81	24,91	11,78	196,11		
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6		
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
	чай с сахаром	200	0,2	0,2	17,8	74	0,02	
	ИТОГО обед:		28,37	45,38	133,13	868,13		

Неделя : вторая

День: понедельник

Возрастная категория : от 7 лет до 11

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп рыбный из консервов	250	6,15	13,58	23,95	197,18		
Обед	макаронные изделия	200	7,3	4,3	38,27	220,98		
	Колбасные изд.	70	6,58	10,5	0,56	123,06		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
	Какао с молоком	200	0,62	1,3	40,31	159,2		
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6		
	ИТОГО обед:		24,41	30,68	137,11	860,54		

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория : от 7 лет до 11

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп борщ	250	8,91	8,71	22,01	271		
	рис	150	5,28	4,718	32,796	225,04		
	котлета мясная	90	10,01	15,03	25,01	173,01		
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117		
	чай с лимоном	200	0,2	0,2	17,8	74	0,02	
	ИТОГО обед:		28,40	29,16	121,72	860,05		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория : от 7 лет до 11

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017

Прием пищи		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
Обед	наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Б	Ж	У				
	Суп Рассольник Ленинградский	250	2,1	6,09	18,01	230,11			
	Картофельное пюре	150	5,3	6,91	21,03	219,08			
	гуляш	80	4,2	3,34	3,57	89,01			
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117			
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6			
	компот из кураги	200	0,2	0,2	17,8	74	0,02		
ИТОГО обед:			15,80	17,64	99,21	795,80			

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория : от 7 лет до 11

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017

Прием пищи		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
Обед	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Б	Ж	У				
	Суп рыбный из консервов	250	6,15	13,58	23,95	197,18			
	Рис отварной	150	3,604	4,781	29,02	203,22			
	Колбасные изделия	50	9,192	10,798	8,03	176,82			
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117			
	чай с вареньем	200	0,5	0	39,3	159,2			
ИТОГО обед:			23,45	29,66	124,40	853,42			

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория : от 7 лет до 11

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017

Прием пищи		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамин С	номер рецептуры
Обед	Наименование блюда	выход блюда (в гр.)	Б	Ж	У				
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	1,418	0,898	7,341	109,9			
	Каша перловая рассыпчатая	150	8,6	6,06	38,64	241,34			
	биточки мясные	90	8,81	24,91	11,78	196,11			
	Хлеб пшеничный	20	4	0,5	24,1	117			
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6			
	кисель	200	0,5	0	21	82	0,02		
ИТОГО обед:			23,93	32,97	117,56	812,95			