

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Комплексные завтраки-обеды

Возрастная группа с 7-11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий - Пермь 2008 г., 2013г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	сыр порционный	1/015	3,66	4,65		40,95	366
	каша "Дружба"	1/150/5	4,78	7,08	25,61	176,01	102
	какао с молоком	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	хлеб пшеничный /ржаной	38/20	2,96	1,01	8,56	75,71	
	фрукты свежие	1/150	0,6	0,6	15,6	67,5	89
Итого за завтрак			18,57	17,7	94,22	605,69	
День 2							
завтрак	овощи натуральные (св.огурец) порционно	1/100	0,8	0,1	3,3	8,4	246
	плов с мясом	1/240	14,38	19,03	35,01	384,9	2013-№370
	чай с лимоном	1/200/10	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	хлеб пшеничный /ржаной	38/20	2,96	1,01	8,56	75,71	
	сок фруктовый	1/200	2	0,2	5,8	36	293
Итого за завтрак			20,21	20,35	67,98	566,63	

День 3													
завтрак	творожная запеканка со сгущ. молоком	1/150	15,91	19,1	29,32	256,67	141						
	чай с молоком	1/200	1,05	1,2	13,04	67,16	295						
	хлеб пшеничный /ржаной	38/20	2,96	1,01	8,56	75,71							
Итого за завтрак			19,92	21,31	50,92	399,54							
День 4													
завтрак	овощи натуральные (св. помидор) порционно	1/100	1,1	0,2	4,6	13,8	246						
	птица тушеная	1/100	15,7	9,4	3,3	169	213						
	картофельное пюре	1/150	2,03	3,37	8,64	142,43	241						
	соус молочный	1/100	0,56	3,69	3,52	49,53	256						
	кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32	287						
	хлеб пшеничный /ржаной	38/20	2,96	1,01	8,56	75,71							
Итого за завтрак			23,75	19,27	45,97	539,79							

День 5																			
завтрак	овощи натуральные (св.огурец) порционно	1/100	0,8	0,1	3,3	8,4	246												
	рис отварной	1/150	2,59	3,39	36,08	204,76	224												
	печенья по-строгановски	1/100	14	10,05	17,4	291,15	192												
	чай с сахаром	1/200	0,12		12,04	48,64	300												
	хлеб пшеничный /ржаной	38/20	2,96	1,01	8,56	75,71													
сок фруктовый	1/200	2	0,2	5,8	36	293													
Итого за завтрак		22,47	14,75	83,18	664,66														

День 6																			
завтрак	каша манная молочная	1/150/5	4,9	5,27	29,08	183,69	106												
	сыр порционный	1/015	4,88	6,2	25,95	153,92	269												
	какао с молоком	1/200	3,77	3,93	8,56	75,71													
	хлеб пшеничный /ржаной	38/20	2,96	1,01	8,18	112,52	272												
	кисломолочная продукция	1/200	5,6	6,38	71,77	580,44													
Итого за завтрак		22,11	22,79	71,77	580,44														

День 9													
завтрак	овощи натуральные (св.огурец) порционно	1/100	0,8	0,1	3,3	8,4	246						
	плов из отварной птицы	1/240	16	15,9	37,9	359	2013-№406						
	чай с молоком	1/200	1,05	1,2	13,04	67,16	295						
	хлеб пшеничный /ржаной	38/20	2,96	1,01	8,56	75,71							
	фрукты свежие	1/150	0,6	0,6	15,6	67,5	89						
Итого за завтрак			20,61	18,71	75,1	569,37							
День 10													
завтрак	овощи натуральные (св.помидор) порционно	1/100	0,8	0,1	3,3	8,4	246						
	Биточек мясной	1/100	10,68	11,72	5,74	176,75	189						
	каша гречневая рассыпчатая	1/150	5,8	6,48	35,76	218,88	219						
	соус молочный	1/100	0,56	3,69	3,52	49,53	256						
	чай с сахаром	1/200	0,12		12,04	48,64	300						
	хлеб пшеничный /ржаной	38/20	2,96	1,01	8,56	75,71							
Итого за завтрак			20,92	23	68,92	577,91							

