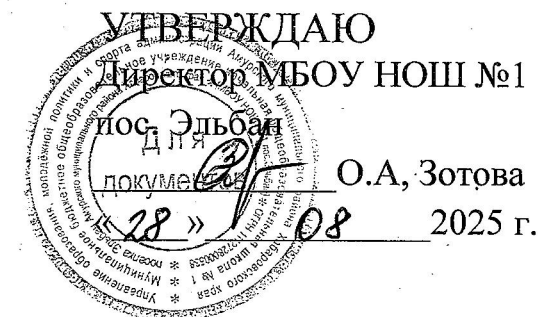




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 1 поселка Эльбан
Амурского муниципального района Хабаровского края

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

комплексные завтраки-обедаы

возрастная группа 7-11 лет

(сборник рецептов и кулинарных изделий. Пермь 2013)

Меню приготавливаемых блюд
 Комплексные завтраки - обеды
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сборник рецептов и кулинарных изделий. Пермь 2013

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
Завтрак	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ	10	2,60	2,60	0,00	34,30	100
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150/10	6,40	9,60	28,00	185,00	258
	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,50	2,90	24,30	138,20	496
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,40	3,60	29,90	152,50	111
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	250	1,00	1,00	23,80	114,00	112
Итого за завтрак:			17,90	19,58	106,00	624,00	
Обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,00	3,60	4,60	55,10	73
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,20	3,40	9,20	73,00	144
	ГУЛЯШ	100	13,70	14,30	4,10	280,40	367
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,10	7,70	28,30	155,50	237
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	508
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	108
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,10	0,40	19,70	95,00	109
Итого за обед:			28,30	29,60	95,00	786,00	
Итого за день:			46,20	49,18	201,00	1 410,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
Завтрак	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,50	2,93	9,30	69,20	345
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,10	4,50	21,00	69,90	429
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,60	1,30	16,90	85,60	495
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,40	0,40	29,20	137,80	108
Итого за завтрак:			16,60	9,13	76,40	362,50	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	80	1,30	4,80	7,50	83,20	4
	СВЕКОЛЬНИК	200/10	2,00	2,90	13,70	83,80	131
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	240	15,90	29,40	35,30	483,30	406
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (изюм)	200	0,40	0,10	27,30	112,60	512
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	108
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,10	0,40	19,70	95,00	109
	ЙОГУРТ	200	4,70	1,30	6,50	120,70	517
Итого за обед:			29,60	39,10	124,60	1 047,50	
Итого за день:			46,20	48,23	201,00	1 410,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/10	15,80	11,05	25,70	280,90	313
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,60	1,30	16,90	85,60	495
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,40	1,70	29,90	152,50	111
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	250	1,00	1,00	23,80	114,00	112
Итого за завтрак:			22,80	15,95	96,30	633,00	
Обед	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1- Й ВАРИАНТ)	60	0,60	3,60	2,20	44,10	25
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,70	5,50	10,30	97,90	128
	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ («ЕЖИКИ»)	150	12,70	16,70	22,40	257,80	390
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,10	6,50	21,00	155,20	429
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (курага)	200	0,00	0,00	14,50	58,10	512
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	108
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,10	0,40	19,70	95,00	109
Итого за обед:			23,40	32,90	104,70	777,00	
Итого за день:			46,20	48,85	201,00	1 410,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
Завтрак	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ	10	2,60	2,60	0,00	34,30	100
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,00	15,04	3,40	255,90	301
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,30	2,40	16,90	103,50	501
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,40	0,40	29,20	137,80	108
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200	1,00	0,20	19,60	83,40	112
Итого за завтрак:			20,30	20,64	69,10	614,90	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,80	2,00	4,90	49,40	50
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,20	1,70	13,10	105,60	153
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	9,00	20,10	45,90	233,60	381
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,60	2,60	15,50	129,80	423
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,00	0,00	18,20	112,80	503
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	108
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,10	0,40	19,70	95,00	109
Итого за обед:			25,90	27,00	131,90	795,10	
Итого за день:			46,20	47,64	201,00	1 410,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
Завтрак	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ	10	2,60	2,60	0,00	34,30	100
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,50	6,36	17,00	104,10	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	0,30	0,10	14,80	61,80	494
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,40	1,70	29,90	152,50	111
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	250	1,00	1,00	23,80	114,00	112
Итого за завтрак:			13,80	11,76	85,50	466,70	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,90	7,80	7,00	103,00	7
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/35	9,50	6,20	8,50	122,30	149
	МЯСО ТУШЕНОЕ	90	5,80	13,50	2,50	210,40	363
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	6,10	32,80	109,80	291
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	23,90	113,20	519
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	108
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,10	0,40	19,70	95,00	109
	ЙОГУРТ	200	4,70	1,30	6,50	120,70	517
Итого за обед:			32,40	35,80	115,50	943,30	
Итого за день:			46,20	47,56	201,00	1 410,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
Завтрак	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ	10	2,60	2,60	0,00	34,30	100
	КАША «ДРУЖБА»	150	5,90	9,84	2,10	114,00	260
	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,50	2,90	24,30	138,20	496
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,40	1,70	29,90	152,50	111
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	250	1,00	1,00	23,80	114,00	112
Итого за завтрак:			17,40	18,04	80,10	553,00	
Обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,00	3,60	0,80	32,20	75
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/10	5,20	2,80	1,70	64,00	134
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	9,00	20,10	45,90	233,60	381
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,60	2,60	15,50	129,80	423
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,00	0,00	18,20	112,80	503
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	108
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,10	0,40	19,70	95,00	109
	ЙОГУРТ	200	4,70	1,30	6,50	120,70	517
Итого за обед:			28,80	31,00	122,90	857,00	
Итого за день:			46,20	49,04	203,00	1 410,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
Завтрак	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩЕННЫЕ (курица)	90	5,70	3,95	8,10	192,80	412
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	6,10	34,90	109,80	291
	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1-Й ВАРИАНТ)	100	3,40	6,50	9,10	108,70	435
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	0,20	0,10	14,60	59,50	493
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,40	0,40	29,20	137,80	108
Итого за завтрак:			19,20	17,05	95,90	608,60	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	1,70	7,10	4,30	87,70	55
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,70	5,50	9,10	87,00	142
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО- СТРОГАНОВСКИ	150	15,20	12,20	19,90	249,50	398
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,10	6,50	21,00	155,20	429
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (курага)	200	0,00	0,00	14,50	58,10	512
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	108
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,10	0,40	19,70	95,00	109
Итого за обед:			27,00	31,90	103,10	801,40	
Итого за день:			46,20	48,95	199,00	1 410,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/10	15,80	10,64	25,70	280,90	313
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,60	1,30	16,90	85,60	495
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,40	1,70	29,90	152,50	111
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	250	1,00	1,00	23,80	114,00	112
Итого за завтрак:			22,80	14,64	96,30	633,00	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,60	3,00	2,10	38,60	19
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,70	5,50	10,30	97,90	128
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	7,80	8,10	6,50	83,00	343
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,90	14,30	17,70	160,30	426
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,40	0,10	27,30	112,60	512
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	108
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,10	0,40	19,70	95,00	109
	ЙОГУРТ	200	4,70	1,30	6,50	120,70	517
Итого за обед:			23,40	32,90	104,70	777,00	
Итого за день:			46,20	47,54	201,00	1 410,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
Завтрак	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ	10	2,60	2,60	0,00	34,30	100
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,00	15,04	3,40	255,90	301
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,30	2,40	16,90	103,50	501
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,40	0,40	29,20	137,80	108
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200	1,00	0,20	19,60	83,40	112
Итого за завтрак:			20,30	20,64	69,10	614,90	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,40	2,50	1,30	59,70	17
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,20	2,30	36,30	94,40	147
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	14,60	15,10	36,40	310,30	372
	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1-Й ВАРИАНТ)	100	3,40	6,50	9,10	108,70	435
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	508
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	108
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,10	0,40	19,70	95,00	109
Итого за обед:			25,90	27,00	131,90	795,10	
Итого за день:			46,20	47,64	201,00	1 410,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
Завтрак	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ	10	2,60	2,60	0,00	34,30	100
	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	150	5,30	4,61	21,70	135,40	266
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,60	1,30	16,90	85,60	495
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,40	1,70	29,90	152,50	111
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	250	1,00	1,00	23,80	114,00	112
Итого за завтрак:			14,90	11,21	92,30	521,80	
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,00	7,90	5,70	58,30	76
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200/10	2,00	5,60	11,90	55,30	132
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	17,60	20,60	16,40	376,80	369
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	23,90	113,20	519
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	108
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,10	0,40	19,70	95,00	109
	ЙОГУРТ	200	4,70	1,30	16,50	120,70	517
Итого за обед:			31,30	36,30	108,70	888,20	
Итого за день:			46,20	47,51	201,00	1 410,00	