

Меню приготавливаемых блюд

7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,00	6,90	23,90	178,00	260
	Батон нарезной	40	3,0	1,2	22,4	112,00	пром
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	74,80	105
	Сыр порциями	10	2,33	2,93	0	35,80	100.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Печенье	40	3,0	4,72	29,9	167,0	пром
	Бананы	100	1,5	0,2	21,8	95,00	пром
итого за завтрак		600	15,13	24,15	104,60	689,40	
Обед	Огурцы солёные	60	0,48	0,06	2,40	9,00	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,04	2,86	11,68	92,60	144.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,29	5,51	32,70	202,00	291
	Тефтели куриные	90	10,35	9,27	4,86	144,00	390.4
	Соус томатный	20	0,41	0,34	1,11	14,62	453
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57,0	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-20
итого за обед		780	25,67	18,44	95,15	647,62	
Полдник	Напиток из вишни	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511.2
	Пирог	100				106,67	пром
итого за полдник		300	0,30	0,10	31,02	137,47	
Итого за день:		1680	41,10	42,69	230,77	1474,49	

День 2							
Завтрак	Каша манная вязкая	200	7,20	6,36	34,54	224,00	250
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0	6,70	27,90	144
	Булочка «Твороежка»	100				290,00	пром
	Чокопай	30	1,35	4,80	19,20	126,00	пром
итого за завтрак		530	8,85	11,16	60,44	667,90	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	б/н
	Свекольник	200	1,30	3,64	8,76	72,98	131
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176	54-10г-2020
	Рыба под маринадом	90	11,93	6,68	5,66	113,20	343
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток из черной смородины	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511.4
итого за обед		760	22,77	22,06	75,34	568,78	
Полдник	Кисель витаминизир.	200	0	0	19,00	76,00	
	Булочка	80	4,0	10,40	42,4	280,00	пром
итого за полдник		280	4,0	10,40	61,40	356,00	
Итого за день:		1570	35,62	39,62	197,18	1592,68	

День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	25,65	16,09	30,81	429,40	117.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	пром
итого за завтрак		500	26,25	16,49	47,11	503,20	
Обед	Свекла отварная	60	0,85	3,61	4,96	55,68	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,22	2,82	7,64	65,60	155.3
	Каша из гороха с маслом	150	16,10	3,66	29,06	213,66	418.1
	Котлета куриная	90	17,28	3,96	12,12	152,52	99.1
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80,00	РЦ 10.86
итого за обед		760	40,05	14,45	95,38	671,86	
Полдник	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	112,00	пром
	Булочка «Веснушка»	100	7,5	6,0	57,0	320,00	пром
итого за полдник		300	13,1	12,4	65,2	432,00	
Итого за день		1560	79,40	43,34	207,69	1607,06	

День 4							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	237
	Котлета куриная	90	17,28	3,96	12,12	152,52	99.1
	Огурцы солёные	60	0,48	0,06	2,40	9,00	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,0	6,70	27,90	144
	Батон	20	1,5	0,6	11,2	56,00	пром
	Печенье	40	3,0	4,72	29,9	167,0	пром
итого за завтрак		560	30,76	16,24	98,22	651,33	
Обед	Морковь отварная	60	0,85	3,61	4,96	55,68	17
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,16	2,78	18,50	119,60	147
	Рагу из птицы	240	25,20	8,40	21,00	260,88	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19,80	81,00	54-1хн-20
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
итого за обед		760	35,31	15,19	86,86	621,56	
Полдник	Сок	200	0,0	0,0	22,4	90,00	пром
	Пирог	100				106,67	пром
итого за полдник		300	0,0	0,0	22,4	196,67	
Итого за день		1620	66,07	31,43	207,48	1469,56	

День 5							
Завтрак	Макаронные изделия, запечённые с сыром	200	10,30	12,40	41,20	318,00	296
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,0	6,70	27,90	144
	Булочка «Домашняя»	100	7,5	5,5	57,0	310,00	пром
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36,00	пром
итого за завтрак		600	19,0	18,10	113,0	691,90	
Обед	Икра свекольная	60	1,36	4,28	6,83	71,40	54-15з-20
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	4,52	6,06	5,70	96,06	142.2
	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,60	406
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	519
итого за обед		760	24,84	20,78	80,09	604,7	
Полдник	Напиток из чёрной смородины	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511.4
	Гипфель с яблоком	80	4,0	10,4	40,8	272,00	пром
итого за полдник		280	4,3	10,5	48,0	302,80	
Итого за день		1640	48,14	49,38	134,92	1599,40	

Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша манная вязкая	200	7,20	6,36	34,54	224,0	250
	Батон нарезной	40	3,0	1,2	22,4	112,00	пром
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	74,80	105
	Сыр порциями	10	2,33	2,93	0	35,80	100.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Бананы	100	1,5	0,2	21,8	95,00	пром
итого за завтрак		560	14,33	18,89	85,34	568,40	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,30	3,64	8,76	72,98	128.2
	Спагетти отварные с маслом	150	5,29	5,51	32,70	202,00	291
	Соус Болоньезе	90	18,90	18,90	2,70	258,30	405
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19,80	81,00	54-1хн-20
итого за обед		760	30,73	33,79	91,18	790,08	
Полдник	Кисель витаминизир	200	0	0	19,00	76,00	
	Булочка	80	4,0	10,40	42,4	280,00	пром
итого за полдник		280	4,0	10,40	61,40	356,0	
Итого за день		1625	49,06	65,08	237,92	1714,48	

День 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,30	11,70	37,50	288,00	267
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,0	6,70	27,90	144
	Булочка	100	7,5	5,5	57,0	310,00	пром
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	пром
итого за завтрак		600	16,50	17,60	111,0	672,90	
Обед	Морковь отварная	60	0,85	3,61	4,96	55,68	17
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	5,04	2,86	11,68	92,60	144
	Гуляш из отварного мяса	90	15,19	15,19	3,49	212,51	367.2
	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,41	208,70	414
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток из вишни	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511.2
итого за обед		760	28,58	27,56	86,34	704,69	
Полдник	Сок	200	0,0	0,0	22,4	90,0	пром
	Гипфель с яблоком	80	4,0	10,4	40,8	272,00	пром
итого за полдник		280	4,00	10,4	63,20	362,00	
Итого за день		1640	49,08	55,56	260,54	1739,59	

День 8							
завтрак	Омлет с зелёным горошком	160	10,24	12,28	5,01	171,09	302.1
	Батон	40	3,0	1,2	22,4	186,40	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,0	6,70	27,90	144
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36,00	пром
итого за завтрак		500	14,44	13,68	42,21	421,39	
обед	Икра свекольная	60	1,36	4,28	6,83	71,40	54-15з-20
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	1,92	5,14	13,22	106,66	134
	Жаркое из птицы	240	25,20	8,40	21,00	260,88	407.2
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток из чёрной смородины	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511.4
итого за обед		760	32,38	18,22	70,85	574,14	
Полдник	Йогурт	200	6,4	4,8	9,0	104,0	пром
	Булочка	100	7,5	5,5	57,0	310,00	пром
итого за полдник		300	13,9	10,3	66,0	414,0	
Итого за день		1560	60,72	42,20	179,06	1409,53	

День 9								
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	6,98	8,28	28,42	216,20	266	
	Булочка	100	7,5	5,5	57,0	310,00	пром	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,0	6,70	27,90	144	
	Сок	200	0,0	0,0	22,4	90,00	пром	
итого за завтрак		700	14,78	13,78	114,52	644,10		
Обед	Морковь отварная	60	0,85	3,61	4,96	55,68	17	
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	2,00	3,08	8,90	71,40	157.1	
	Голубцы ленивые	90	7,56	7,11	5,76	117,63	372	
	Соус томатный	20	0,41	0,34	1,11	14,62	453	
	Каша пшеничная	150	3,60	5,40	36,41	208,70	414	
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19,80	81,00	54-1хн-20	
	итого за обед		780	18,52	19,94	99,54	653,43	
	Полдник	Напиток из вишни	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511.2
Булочка		80	4,0	10,40	42,4	280,00	пром	
итого за полдник		280	4,30	10,50	49,60	310,80		
Итого за день		1760	37,60	44,22	263,66	1608,33		

День 10							
Завтрак	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,60	406
	Огурцы солёные	60	0,48	0,06	2,40	9,00	б/н
	Батон	40	3,0	1,2	22,4	112,00	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Печенье	40	3,0	4,72	29,9	167,0	пром
итого за завтрак		580	21,44	15,82	90,96	482,4	
Обед	Свекла отварная	60	0,85	3,61	4,96	55,68	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,52	6,06	5,70	96,06	142.2
	Котлета куриная	90	17,28	3,96	12,12	152,52	99.1
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176	54-10г-20
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	519
итого за обед		760	31,35	20,13	87,08	649,96	
Полдник	Кисель витаминизир	200	0	0	19,00	76,00	
	Кекс	100	6,3	13,5	44,3	323,0	пром
		300	6,30	13,50	63,30	399,0	
Итого за день		1640	59,09	49,45	241,34	1531,36	