

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Макароны отварные с маслом	150	5,47	6,15	32,25	220,8	516
	Котлета рыбная	90	13,32	2,7	9	113,4	389
	Чай с сахаром	30	2,28	0,24	14,5	59	685
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,28	0,24	14,5	59	
итого за завтрак			25,63	9,57	84,75	511,2	
обед	Суп гороховый	200\20	4,96	4,48	17,84	133,6	139
	Плов из птицы	200	16,2	15,84	33,8	358,4	492
	Напиток витаминизированный	200			10	6	
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			25,54	20,88	90,04	622	
Итого за день						1133,2	
День 2							
завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,25	6,15	32,25	220,5	173
	Котлета рубленая (птица)	100	18,6	13,5	18,2	271	498
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	68	
итого за завтрак			26,33	19,89	79,95	617,5	
обед	Салат из свеклы с сыром	100	5,4	14,2	7,2	178	50
	Щи из свежей капусты	200\20	11,2	8,64	17,23	156,8	124
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,7	11,5	9,5	275	478
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31	124	639
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			33,28	34,9	93,33	857,8	
Итого за день:						1475,3	
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	150	15	25,1	2,9	299	340
	Кура отварная	100	19,1	7,4	0,5	145	487
	Кофейный напиток	200	0,2	-	15	58	692
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
итого за завтрак			36,58	32,74	32,9	561	
обед	Борщ со сметаной	250/25	2,78	7,22	14,57	134	110
	Запеканка творожная	150	45	39,9	41,1	717	366
	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	-	-	24	94	705
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			52,16	47,68	108,07	1069	
Итого за день:						1630	

День 4							
завтрак	Рыба припущенная	90	9	15,3	1,74	179,1	371
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,3	520
	Чай с сахаром	30	2,28	0,24	14,5	59	685
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
итого за завтрак			16,71	7,23	52,64	460,4	
обед	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,7	20	
	Суп овощной со сметаной	200\20	2,024	5,08	10,056	93,6	135
	Рис припущенный	150	3,75	5,83	38,3	227,5	511
	Тефтели (мясные)	90	12,42	14,76	11,82	231,3	461
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	74
	Кисель	200	0,06	-	26,2	106	648
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			25,034	28,83	122,676	846,4	
Итого за день:						1306,8	
завтрак	Омлет натуральный	150	15	25,1	2,9	299	340
	Кура отварная	100	19,1	7,4	0,5	145	487
	Кофейный напиток	200	0,2	-	15	58	692
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
итого за завтрак			36,58	32,74	32,9	561	
обед	Борщ со сметаной	250/25	2,78	7,22	14,57	134	110
	Запеканка творожная	150	45	39,9	41,1	717	366
	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	-	-	24	94	705
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			52,16	47,68	108,07	1069	
Итого за день:						1630	
День 5							
завтрак	Каша Дружба	150	5,4	4,35	33,42	190,5	35
	Чай с сахаром	200	2,28	0,24	14,5	59	685
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,1	9	6,8	115	1
	Тефтели (мясные)	90	12,42	14,76	11,82	231,3	461
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
итого за завтрак			23,48	28,59	81,04	654,8	
обед	Огурцы порционные	100	0,8	0,1	2,8	15	
	Суп рисовый с картофелем	200\20	1,8	3,88	12,8	92,8	138
	Бефстроганов	90	16,65	8,33	3,06	152,1	423
	Макароны отварные с маслом	150	5,47	6,15	32,25	220,8	516
	Сок	200	-	-	24	96	
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			28,3	18,92	100,51	685,7	
Итого за день:						1340,5	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Жаркое по-домашнему	230/20	22,25	12	27	313	436
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,1	9	6,8	115	1
итого за завтрак			30,53	26,24	80,8	677	

обед	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,8	43
	Суп рыбный	200	2,08	4,24	11,44	92,8	181
	Котлета рубленая (птица)	90	16,74	12,15	16,38	243,9	498
	Греча с маслом	150	8,33	7,5	42,5	279,17	508
	Сок	200	-	-	24	96	
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			32,37	27,51	128,06	888,67	
Итого за день:						1565,67	
День 2							
завтрак	Суп молочный	200	5,6	6,32	19,76	112,8	160
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Рогалик со сгущенным молоком	100	9,5	23,4	55,4	470	
итого за завтрак			17,58	29,96	104,66	699,8	
обед	Рассольник ленинградский	200\20	12	8,8	25,6	194,4	132
	Крупа пшеничная рассыпчатая (булгур)	150	6,6	7,5	38,4	250,5	297
	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4	132	437
	Кисель	200	1	-	27,4	110	
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			37,88	23,36	123,8	810,9	
Итого за день:						1510,7	
День 3							
завтрак	Плов из птицы	200	16,2	15,84	33,8	358,4	492
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,1	9	6,8	115	1
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
итого за завтрак			19,78	25,08	70,1	262,5	
обед	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,72	1,8	5,46	42	49
	Суп-пюре	200	3,2	4,88	17,12	126,4	171
	Макароны отварные с маслом	150	5,1	9,17	34,17	245	516
	Котлета	90	15,03	8,82	10,35	180	451
	Напиток витаминизированный	200			10	6	
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			28,43	25,23	105,5	723,4	
Итого за день:						985,9	
День 4							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	6,6	7,35	23,85	187,5	182
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	2
	Биточки	90	15,03	8,82	10,35	180	451
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
итого за завтрак			25,31	19,51	84,7	602,5	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,3	2	16,8	96	137
	Запеканка творожная	150	45	39,9	41,1	717	366
	Сок	200	-	-	24	96	

	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед		610	51,68	42,46	110,3	1033	
Итого за день:						1635,5	
День 5							
завтрак	Каша овсяная	150	4,2	10,95	27	145,5	173
	Яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	53	337
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Бутерброд с сыром (российским)	35	4,7	7,9	7,3	123	3
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
итого за завтрак		465	16,48	23,69	64,1	438,5	
обед	Суп с макаронными изделиями	200\20	2,6	2	17,4	96	140
	Котлета рыбная	90	13,32	2,7	9	113,4	389
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,3	520
	Сок	200	-	-	24	96	
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			23,45	12,01	100,7	592,7	
Итого за день:						1076,2	