



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры			
Неделя 1 День 1 завтрак	Макаронны запеченные с сыром	150/15	8,49	8,87	97,91	252,21	421
	Чай с молоком ступенным	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945 ¹
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	39,90	163,00	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10	41 ¹
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 ¹
	Итого за завтрак			14,32	18,63	104,15	614,31
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	143,30	206
	Голубцы ленивые	150	13,5	16,9	11,6	253,00	14-АП
	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	874
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
	Итого за обед			23,74	22,15	104,18	706,58
Итого за день:			38,06	40,78	208,33	1320,89	
День 2 завтрак	Запеканка из творога с манной крупой	190/10	22,79	16,92	20,89	331,69	67
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 ¹
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27	41 ¹
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 ¹
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	996
Итого за завтрак			33,09	27,46	96,68	710,92	

обед	Салат из свеклы	80	0,82	2,75	4,68	47,82	32
	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108,00	209 ¹
	Плов из пшеницы	57/150/100	20,92	26,57	41,61	238,91	646 ¹
	Напиток промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
	Кондитерские изделия	30	0,96	13,17	28,77	98,55	
			34,51	47,51	149,92	765,81	
итого за обед			67,60	74,97	246,60	1476,73	
Итого за день:							
День 3							
завтрак	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24,00	50 ¹
	Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	50,10	33,18	3,12	290,43	438 ¹
	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	351
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56	
	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	42 ²
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 ¹
			60,50	39,21	83,91	695,99	
итого за завтрак			5,78	6,52	6,35	111,42	187 ¹
обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/25/10	12,94	7,32	6,09	139,95	563
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60/70	3,46	8,74	24,25	123,75	694 ²
	Пюре картофельное	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 ¹
	Компот из смеси сухофруктов	30	2,21	0,28	22,35	91,28	
	Хлеб пшеничный	45	2,97	0,54	15,03	18,30	
	Хлеб ржаной		27,40	23,40	98,83	638,90	
итого за обед			87,90	62,61	182,74	1334,89	
Итого за день:							
День 4							
завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 ¹
	Хлеб пшеничный	50	3,68	0,47	37,24	152,13	
	Масло сливочное (порционно)	7	0,06	5,08	0,10	46,27	41 ¹
	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	42 ²
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 ¹
итого за завтрак			12,9	15	80,84	568	

обед	Суп картофельный с рисовой кру- пой	200	6,88	4,96	6,12	78,96	208
	Жаркое по-домашнему	75/250	39,50	10,13	35,15	389,50	590 ¹
	Напиток фруктовый промышлен- ного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	31,92	130,40	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
			53,84	16,09	113,35	780,11	
итого за обед			66,74	31,09	194,19	1348,11	
Итого за день:							
День 5							
завтрак	Запеканка рисовая со свежими плодами, со сметаной	150/38	18,55	11,72	57,62	289,78	395 ¹
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56	
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,08	0,10	46,27	41 ¹
			26,55	21,81	127,91	670,42	
итого за завтрак			2,28	4,18	11,12	92,43	170 ¹
обед	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	12,94	7,32	6,09	139,95	486 ¹
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	50/70	3,78	9,54	26,46	135,00	694 ¹
	Пюре картофельное	200	1,00	0,00	23,46	94,25	
	Сок натуральный фруктовый про- мышленного производства	30	2,21	0,28	22,35	91,28	
	Хлеб пшеничный	45	2,97	0,54	15,03	78,30	
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 ¹
	Фрукты свежие		25,58	22,26	114,31	778,2	
итого за обед			52,13	44,07	242,22	1448,62	
Итого за день:							
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,82	5,08	16,83	132,40	245
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 ¹
	Хлеб пшеничный	50	3,68	0,47	37,24	152,13	
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,08	0,10	46,27	41 ¹
	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	42 ¹
			11,08	14,31	68,18	401,41	
итого за завтрак			0,85	3,05	5,41	52,44	51
обед	Салат из капусты квашеной	60	2,30	1,92	16,12	86,88	220
	Суп с макаронами и курицей	200/10	10,32	13,35	11,05	207,63	614 ¹
	Зрала рубленные	75					

Каши гречневая пшеница	150	3,21	4,14	20,79	136,19	681 ¹
Напиток фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	996
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 ¹
итого за обед		28,81	28,24	132,88	898,07	
Итого за день:		39,89	42,55	201,06	1299,48	
День 2						
завтрак	150	10,42	16,01	21,95	313,50	240 ²
Пудинг из творога с яблоками	200	5,80	5,00	9,60	108,00	965 ¹
Молоко кипяченое	50	3,68	0,47	37,24	152,13	
Хлеб пшеничный	8	0,06	5,08	0,10	46,27	41 ¹
Масло сливочное (порциями)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 ¹
Фрукты свежие	30	0,96	13,17	28,77	98,55	
Кондитерские изделия		21,32	40,86	107,47	672,1	
итого за завтрак		0,85	3,05	5,41	52,44	51
обед	200	1,87	2,26	13,31	81,0	51
Салат из капусты квашеной	75	12,60	12,72	11,76	148,20	ТТК-28,64
Суп картофельный	120	4,08	6,00	22,8	162,01	668 ¹
Колбета рубленая куриная	200	0,04	0,00	24,76	94,20	688
Макароны отварные	30	2,21	0,28	22,35	91,28	868 ¹
Компот из смеси сухофруктов	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
Хлеб пшеничный	180	5,22	4,5	7,2	95,4	996
Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 ¹
Кефир		30,57	29,81	134,09	858,62	
Фрукты свежие		51,89	70,67	241,56	1530,72	
итого за обед						
Итого за день:						
День 3						
завтрак	60	0,82	2,75	4,68	47,82	1 табл.32
Салат из свеклы (овощи вареные)	60/70	12,94	7,32	6,09	139,95	486
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 ¹
Чай с сахаром	60	4,42	0,56	44,69	182,56	
Хлеб пшеничный	8	0,06	5,08	0,10	46,27	41 ¹
Масло сливочное (порциями)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 ¹
Фрукты свежие		18,84	16,84	79,37	498,21	
итого за завтрак						

обед	Борщ с капустой, картошкой, сметаной	200/10	2,28	4,18	11,12	92,83	170
	Гуляш	75/75	17,33	19,90	4,56	268,92	591 ¹
	Каша пшеничная	200	5,54	5,6	29,77	195,59	681
	Кусель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	847 ¹
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	
итого за обед			30,51	30,50	115,43	858,52	
Итого за день:			49,37	47,34	194,8	1356,73	
День 4							
завтрак	Занекавка рисовая из творога со стущенным молоком	200/38	32,55	9,34	37,90	327,10	393 ¹
	Чай с сахаром и молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Кефир	155	3,21	3,8	6,1	84,3	996
	Хлеб пшеничный	70	5,16	0,65	52,14	212,99	
	Масло сливочное (порошком)	8	0,06	5,08	0,10	46,27	41 ¹
	Сыр (порошково)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	42 ¹
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 ¹
итого за завтрак			45,1	24,55	122,45	846,27	
обед	Суп картофельный с клецками	200	2,91	3,90	14,94	123,36	213 ¹
	Биточек из говядины	75	10,65	8,55	9,75	160,50	608
	Рагу из овощей	180	3,42	8,10	13,08	163,80	321 ¹
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
итого за обед			21,28	21,15	83,93	628,91	
Итого за день:			66,28	45,71	206,38	1475,18	
День 5							
завтрак	Овсян со стущенным молоком	50/70	8,66	9,15	48,25	254,40	1101
	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,0	951
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 ¹
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56	
	Масло сливочное (порошком)	10	0,08	7,26	0,14	66,10	41 ¹
итого за завтрак			14,96	19,37	125,28	666,06	
обед	Салат из свеклы (овощи вареные)	60	0,82	2,75	4,68	47,82	Табл.32
	Борщ с капустой, картошкой	200	2,28	4,18	11,12	92,43	170
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60/70	12,94	7,32	6,09	139,95	486
	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	32,05	112,50	694 ¹

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868*
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	
	итого за обед		24,41	23,02	106,08	655,98	
	Итого за день:		39,37	42,39	231,36	1322,04	
	Среднее значение за период		55,93	50,52	214,91	1391,34	