

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Булочка школьная	100	7,62	2,85	20,18	230,71	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,46	10,01	60,62	479,79	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	131
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
	Каша из гороха с маслом	150	14,90	3,71	35,91	236,49	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,59	18,2	87,76	626,98	
ПОЛДНИК	Кисель / напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	5,87	63,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,59	34,08	211,54	1437,17	

2

День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	9,02	12,56	13,04	347,48	117
	Булочка домашняя	100	8,49	4,57	20,10	205,9	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,77	17,13	40,38	584,22	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Кнели из кур с рисом	90	10,30	3,07	6,44	114,49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,35	9,12	110,96	655,73	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Ватрушки с творожным фаршем	100	14,48	7,31	44,01	298,32	541.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	19,88	12,31	65,61	456,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	65	38,56	216,95	1696,27	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	20,15	234,6	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,82	10,68	67,77	520,38	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	9,22	2,66	1,93	68,99	343
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,19	10,91	91	559,63	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	28,23	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,47	2,95	77,35	67,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46,48	24,54	236,12	1147,98	

День 4

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	3,85	2,36	26,11	140,77	454.1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,27	11,76	62,15	463,51	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	412.1
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,32	21,57	93,46	561,11	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120	518.1
	Косичка с сахаром	100	8,25	5,67	56,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,65	5,87	82,61	426,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	42,24	39,2	238,22	1451,11	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,92	7,98	16,94	292,26	267
	Булочка школьная	100	7,62	2,85	20,18	230,71	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,74	10,83	44,14	551,43	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134.1
	Рагу из птицы	240	22,87	26,40	16,97	397,68	407
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,68	31,42	74,69	700,84	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	5,06	42,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	5,06	49,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,69	47,31	168,28	1518,48	

День 6

ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	10,18	14,90	10,64	318,6	302
	Булочка ванильная	100	8,87	5,68	21,52	215,06	563
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,31	20,58	39,4	564,5	
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	2,50	2,24	16,94	98,6	146.1
	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	90	14,10	26,99	9,85	176,2	381
	Капуста тушеная	150	3,33	6,96	11,52	123,73	423
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,6	36,99	74,55	569,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	43,91	57,57	113,95	1134,05	

День 7 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,29	22,14	91,13	613,72	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	90,08	128.1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	18,23	19,46	83,68	584,89	
ПОЛДНИК	Кисель / напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278	550
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,6	6,8	70,4	373	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	40,12	48,4	245,21	1571,61	

День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	10,18	14,90	10,64	318,6	302
	Булочка домашняя	100	8,49	4,57	20,10	205,9	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,93	19,47	37,98	555,34	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	156
	Плов из отварной птицы	240	14,38	26,47	45,26	398,06	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,99	31,75	89,38	712,26	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	3,85	2,36	26,11	140,77	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	4,15	2,48	35,29	180,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46,07	53,7	162,65	1448,11	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка ванильная	100	8,87	5,68	21,52	215,06	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,89	12,72	69,14	500,84	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Котлеты рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,8	12,45	117,57	698,51	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	5,68	11,28	31,80	253,39	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,08	16,28	53,4	411,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	56,77	41,45	240,11	1610,74	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543,2
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	13,96	15,27	75,2	558,14	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142,3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	412,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	25,06	20,29	95,4	561,6	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	542
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	5,91	3,96	42,75	228,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	44,93	39,52	213,35	1347,93	

День 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,70	12,64	20,68	340,78	296
	Булочка школьная	100	7,62	2,85	20,18	230,71	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
		500	21,52	15,49	47,88	599,95	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							134.2
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,72	4,30	13,70	100,94	399
	Оладьи из печени по-кунцевски*	90	10,40	27,88	16,38	200,05	195.1
	Рагу из овощей	150	2,47	4,73	16,23	118,21	519
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	108
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
		700	19,26	37,71	82,55	590,22	
ИТОГО ЗА ОБЕД							560
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	100	9,02	14,85	55,76	391,75	518.1
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,42	15,05	82,16	511,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,2	68,25	212,59	1701,92	
* или Печень по строгановски при отсутствии технической возможности							

День 12							
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	200	4,44	9,28	15,36	164,98	423
	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	20,15	234,6	270
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,5	12,92	42,75	430,42	
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	2,50	2,24	16,94	98,6	146.1
	Гуляш из отварной свинины с соусом	90	11,30	21,93	2,77	254,12	367.2
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,22	31,55	86,7	725,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	35,72	44,47	129,45	1156,2	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17400	571,72	537,05	2388,42	17221,57	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1450	47,64	44,75	199,04	1435,13	