

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00	5
	Каша жидкая (рисовая на воде)	210	5,1	10,72	33,42	251	182
	Плоды и ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	338
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	10,14	49,10	ПР
Итого за завтрак		661	19,26	17,91	112,86	691,1	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	80	1,05	2,6	5,17	48,32	45
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	60	1,02	3	5,07	51,4	47
	Суп с бобовыми	200	6,24	3,84	12,57	136,75	119
	Мясо отварное (в суп)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	27,82	14,18	364	268
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	155	3,01	4,13	20,95	141	125
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		953	31,11	44,39	115,55	1034,85	
Итого за день:			50,37	62,30	228,41	1725,95	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 2							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	170	27,69	23,14	36,08	463	223
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11	ПР
	Хлеб пшеничный	49	3,87	0,49	23,66	114,56	ПР
Итого за завтрак		500	39,52	31,78	101,63	853,67	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,07	3,7	5,55	59,7	42
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	3,2	5,6	12,1	112	76
	Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Котлеты или биточки рыбные (котлета)	100	13	8,08	15,84	188	234
	Каша рассыпчатая (крупа перловая)	160	4,64	7,79	32,91	220	171
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11	ПР
Итого за обед		814	26,29	27,54	102,14	765,56	
Итого за день:			65,81	59,32	203,77	1619,23	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 3							
ЗАВТРАК	Кукуруза отварная	60	1,77	0,7	3,34	21,20	133
	Каша жидкая (пшеничная на воде)	200	15,14	16,9	3,2	223,58	210
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		600	20,67	18,4	51,16	445,3	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Котлеты, биточки, шницели (биточек)	100	13,48	16,94	14,18	364	268
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	321
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,62	51,44	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		835	28,58	31,91	112,25	984,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121	3
	Каша жидкая (пшѐнная на воде)	200	7,47	8,09	36,98	252	210
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за завтрак		545	14,19	12,75	76,54	480,00	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,80	4,10	7,60	80,00	84
	Птица или кролик отварные (в щи)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Котлеты или биточки рыбные (биточек)	100	13	8,08	15,84	188	234
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	86,51	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		900	30,72	28,99	112,98	861,19	
Итого за день:			44,91	41,74	189,52	1341,19	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой	45	4,57	6,27	14,74	133,79	6
	Печень по-строгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25	255
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	25,33	168,45	309
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		552	29,3	24,18	78,11	671,01	
ОБЕД	Салат из свеклы с курагом и изюмом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	51
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	87
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	16,94	14,18	364	268
	Рагу из овощей	155	2,63	14,67	12,86	196,5	143
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб пшеничный	32	2,53	0,32	15,45	74,82	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		835	30,12	45,31	110,02	1080,15	
Итого за день :			59,42	69,49	188,13	1751,16	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00	5
	Каша жидкая (ячневая на воде)	210	7,31	10,98	39,2	286	182
	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		530	22,04	18,86	97,22	647,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
день 7							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Каша жидкая (пшеничная на воде)	200	15,18	20,53	3,27	256,58	210
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Хлеб пшеничный	32	2,53	0,32	15,45	74,82	ПР
Итого за завтрак		582	26,89	30,49	70,45	662,4	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,9	4,1	11,7	95	76
	Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	155	3,01	4,13	20,95	141	125
	Котлеты или биточки рыбные (котлета)	100	13	8,08	15,84	188	234
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		923	25,88	19,37	108,68	730,18	
Итого за день :			52,77	49,86	179,13	1392,58	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 8							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280	171
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
Итого за завтрак		530	32,46	28,19	101,54	787,14	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	87
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	25,33	168,45	309
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Всего за обед		798	28,07	50,40	103,30	992,98	
Итого за день			60,53	78,59	204,84	1780,12	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00	5
	Каша жидкая (пшеничная на воде)	170	23,20	12,84	34,64	352,00	227
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		514	38,11	19,73	103,62	752,63	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Рассольник ленинградский	250	2,7	4,3	16,8	117	91
	Котлеты рыбные любительские	100	16,4	6,6	6	150	241
	Пюре картофельное (с маслом сливочным)	155	3,1	8,43	18,54	170,25	312
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11	ПР
Итого за обед		969	28,83	26,52	114,66	828,68	
Итого за день :			52,03	39,36	149,30	1180,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Каша жидкая (ячневая на воде)	200	7,31	10,98	39,2	286	182
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак		577	15,75	19,37	89,19	595,76	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	60	1,02	3	5,07	51,4	47
	Суп с бобовыми	200	6,24	3,84	12,57	136,75	119
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Рис отварной (с маслом)	155	3,69	9	36,75	242,77	304
	Печень по-строгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25	255
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		848	34,19	32,44	109,45	937,54	
Итого за день :			49,94	51,81	198,64	1533,30	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 11							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Каша жидкая (пшеничная на воде)	200	15,18	20,53	3,27	256,58	210
	Сосиски, сардельки отварные	50	5,71	11,92	0,18	131	243
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		550	24,67	33,01	38,91	548,3	
ОБЕД	Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	60	1,07	3,7	5,55	59,7	42
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	321
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		828	32,05	23,56	115,21	822,34	
Итого за день :			56,72	56,57	154,12	1370,64	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 12							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121	3
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280	171
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03	ПР
Итого за завтрак		605	39,63	24,36	134,85	922,93	
Среднее значение за период			54,18	55,94	185,93	1512,48	