

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 лет до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день 1				
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	200	13,00	15,00	45,00	361,70	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15	15	70	470	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,8	7,2	70,71
Свекольник	200	3,9	4,5	25,0	152,5	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Плов	240	16,23	18,60	31,00	361	265
Итого обед:	740	22,9	23,2	100,4	706,1	
Итого за день						
		37,5	38,6	170,4	1176,1	

день2						
Завтрак						
Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,6	33,0	204,0	202
Фрикадельки в соусе	110	7,08	9,08	7,10	138,70	280/330,331,332
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	510	14,7	14,7	68,5	473,1	
Обед						
Икра овощная	60	1,2	2,3	6,3	50,7	75,74
Суп картофельный с бобовыми	200	8,0	11,2	9,0	169,0	102
Пельмени мясные отварные с соусом сметанным с томатом и луком	200	11,1	9,5	41,0	298,6	392/333
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	700	23,0	23,0	100,2	705,3	
Итого за день		37,7	37,7	168,7	1178,4	

день3						
Завтрак						
Каша молочная Дружба	200	8,5	12,5	22,0	264,0	175
Бутерброт с сыром (30/10)	40	5,1	3,0	21,0	91,0	1
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром (каркоде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	540	15,1	15,9	68,1	463,3	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	3,1	5,9	3,0	56,0	52
Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,8	7,3	15,0	150,0	88
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	3,2	33,0	200,0	171
Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110	4,9	5,1	12	113,5	104/248
Напиток из плодов шиповника	200	1,50	0,50	25,6	111,0	350
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	760	20,3	22,0	107,5	719,0	
Итого за день		35,4	37,9	175,5	1182,3	

день 4						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	13,1	15,0	34,0	323,0	256/334,327
Яблоко	130	2,1	0,5	24,0	108,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15	16	67	468	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54,0	45
Рассольник Ленинградский	200	3,70	6,80	12,30	104,00	96
Картофель отварной с маслом	150	3,00	4,30	38,00	210,00	203
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,5	9,0	4,7	140,0	374
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	750	23,3	22,8	103,8	692,5	
Итого за день		38,7	38,3	170,9	1160,0	

день 5						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом с вареньем	220/30	12,5	7,3	42,0	280,0	253
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	40	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	510	15,3	15,6	68,1	470,8	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,2	4,8	70,71
Борщ с капустой и картофелем	200	2,5	3,9	4,3	70,0	82
Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,6	33,0	204,0	202
Тефтели	110	12,3	13,4	17,0	237,8	278
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	760	23,0	23,0	98,0	702,0	
Итого за день		38,3	38,6	166,2	1172,8	

день 6						
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	200	13,00	15,00	45,00	361,70	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15	15	70	470	
Обед						
Икра овощная	60	1,2	2,3	6,3	50,7	75,74
Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,8	7,3	15,0	145,0	88
Манты с (соусом в ассортименте)	200	16,0	14,0	35,0	320,0	392
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	700	23,7	23,6	100,2	702,7	
Итого за день		38,2	39,0	170,3	1172,7	

день 7

Завтрак						
Омлет натуральный	150	11,0	7,0	25,0	206,0	212
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	69,0	14
Батон	40	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15,1	15,6	67,2	470,3	
Обед						
Икра кабачковая	60	2,7	2,7	7,0	63,2	73; 73.1
Суп картофельный с клецками	200	7,75	6,50	12,75	141,30	108
Картофельное пюре/ картофель в молоке	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128
Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110	4,9	5,1	12	113,5	104/248
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	760	23,6	23,5	100,7	712,5	
Итого за день		38,7	39,2	167,9	1182,8	

день 8						
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	3,2	33,0	200,0	171
Котлета рубленая из кур, запеченная с молочным соусом	120	15,0	19,0	15,0	195,0	501
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	500	21,2	22,2	66,7	479,2	
Обед						
Икра свекольная или морковная	60	1,5	3,3	5,6	65,0	75
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,50	12,00	8,50	135,00	112
Азу с картофелем	240	16,5	9,5	43,0	323,5	259
Кисель	200	0,00	0,00	25,6	106,0	354
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	740	23,0	24,8	101,6	718,0	
Итого за день		44,2	47,0	168,3	1197,2	

день 9						
Завтрак						
Каша вязкая из рисовой крупы	200	10,00	8,50	25,00	216,5	173
Бутерброт с маслом шоколадным (30/10)	40	3,4	6,4	14,5	129,0	1
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	540	15,0	15,3	67,7	467,5	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,2	4,8	70,71
Суп с рыбными консервами	200	3,2	4,7	22,0	144,0	87
Пюре из бобовых с маслом	150	4,3	2,3	23,0	145,0	199
Котлета рубленая из кур, запеченная с молочным соусом	120	13,5	16,0	10,6	219,0	501
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	770	23,80	23,14	99,37	698,20	
Итого за день		38,8	38,4	167,1	1165,7	

день10						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	13,1	15,0	34,0	323,0	397/326,334
Яблоко	130	2,1	0,5	24,0	108,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15,4	15,5	67,1	467,5	
Обед						
Салат из капусты (сезонный)	60	0,7	1,2	2,8	29,0	45.46.47
Суп-лапша домашняя	200	2,10	4,40	33,00	136,00	113
Жаркое по- домашнему с мясом	240	18,0	18,0	20,0	340,0	259
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Итого обед:	740	23,5	23,7	99,7	692,0	
Итого за день		38,8	39,2	166,8	1159,5	
Итого завтрак		156,2	161,1	680,6	4699,3	
Итого обед		230,01	232,80	1011,35	7048,28	
Итого		386,22	393,90	1691,94	11747,54	
Среднее значение завтрака за период		15,6	16,0	68,0	470,0	
Среднее значение обед за период		23	23	101	705	
Среднее значение завтрак и обед за период		39	39	169	1175	