

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	8,16	10,24	33,84	260	182
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Батон	50	4	0,95	27,5	115	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		620	17,58	17,69	89,7	570,1	
обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	60	0,99	4,25	2,95	54,46	7
	Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	200	1,6	1,54	11,6	68	61
	Гуляш из говядины	90	15,45	16,5	3,15	222,75	373
	Каша гречневая	150	8,18	5,27	33,71	218,18	175
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
итого за обед:		750	30,97	28,14	101,47	785,59	
Итого за день:		1370	48,55	45,83	191,17	1355,69	
День 2							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	32	33,6	31,86	566,66	213
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	56
	Батон	50	4	0,95	27,5	115	
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
итого за завтрак:		500	41,02	47,7	73,36	874,46	
обед	Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной	60	0,7	4	6,6	64	16
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	5,68	2,04	18,76	111,88	8
	Плов с курицей	200	16,94	10,46	35,74	305,34	65
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
итого за обед:		710	28,07	17,08	111,16	703,42	
Итого за день:		1210	69,09	64,78	184,52	1577,88	
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,74	26	3,06	317,34	209
	Какао на молоке	200	3,6	2,66	13,2	93,34	274
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		590	25,18	29,66	50,48	577,98	
обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,9	3,3	5,04	53,4	25
	Борщ на мясокостном бульоне	200	1,86	6,6	10,86	110	54
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	14,35	3,95	4,75	112,5	55
	Картофель отварной с маслом	180	3,53	5	25,04	162	129
	Кисель	200	1,4	0	29	122	291
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
итого за обед:		790	25,79	19,39	97,25	672,1	
Итого за день:		1380	50,97	49,05	147,73	1250,08	
День 4							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	8,16	9,84	35,6	264	173
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Булочка сдобная	110	4,95	18,2	40,43	355,04	
итого за завтрак:		510	13,11	28,04	89,63	671,04	
обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	60	0,99	4,25	2,95	54,46	7
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	1,4	3,9	6,78	67,8	67
	Котлета из говядины	100	11,44	12,42	8,11	194,51	10
	Гороховая каша	150	14,28	5,51	33,56	243,48	201
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		

итого за обед:		910	33,46	27,26	116,16	852,95	
Итого за день:		1420	46,57	55,3	205,79	1523,99	
День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,76	10	43,52	296	177
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	56
	Батон	50	4	0,95	27,5	115	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		620	17,28	17,45	99,58	608,1	
обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,9	3,3	5,04	53,4	25
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	113
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,1	15,1	344,54	11
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
итого за обед:		710	31,45	27,26	85,26	709,14	
Итого за день:		1330	48,73	44,71	184,84	1317,24	
День 6							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6,32	8,96	34,08	241,6	46
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Батон	50	4	0,95	27,5	115	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		620	15,74	16,41	89,94	551,7	
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	60	0,99	4,25	2,95	54,46	7
	Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	200	1,6	1,54	11,6	68	61
	Гуляш из говядины	90	15,45	16,5	3,15	222,75	373
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,1	204
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
итого за обед:		750	28,55	23,7	98,9	722,51	
Итого за день:		1370	44,29	40,11	188,84	1274,21	
День 7							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	32	33,6	31,86	566,66	213
	Какао на молоке	200	3,6	2,66	13,2	93,34	274
	Батон	50	4	0,95	27,5	115	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	итого за завтрак:		500	44,52	50,36	72,76	913,8
Обед	Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной	60	0,7	4	6,6	64	16
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	1,4	3,9	6,78	67,8	67
	Плов с курицей	200	16,94	10,46	35,74	305,34	65
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
	Банан	200	2,25	3	32,7	142,5	
итого за обед:		910	26,04	21,94	131,88	801,84	
Итого за день:		1410	70,56	72,3	204,64	1715,64	
День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,76	10	43,52	296	177
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Батон	50	4	0,95	27,5	115	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		620	17,18	17,45	99,38	606,1	
Обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,9	3,3	5,04	53,4	25
	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	75,4	66
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	6,82	7,83	8,62	132,5	94
	Капуста тушеная	200	4,34	6,52	18,86	151,3	134
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
итого за обед:		840	20,7	20,93	107,14	698,6	
Итого за день:		1460	37,88	38,38	206,52	1304,7	
День 9							
	Каша манная молочная жидкая	200	8,16	10,24	33,84	260	182
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,6	15,8	80	195

Завтрак	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Батон	50	4	0,95	27,5	115	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		620	18,98	19,29	91,9	598,1	
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	60	0,99	4,25	2,95	54,46	7
	Борщ на мясокостном бульоне	200	1,86	6,6	10,86	110	54
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,1	15,1	344,54	11
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
итого за обед:		960	33,49	33,03	99,22	821,2	
Итого за день:		1580	52,47	52,32	191,12	1419,3	
День 10							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	8,16	9,84	35,6	264	173
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	56
	Батон	50	4	0,95	27,5	115	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		620	17,68	17,29	91,66	576,1	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной	60	0,7	4	6,6	64	16
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	5,68	2,04	18,76	111,88	8
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	94
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
итого за обед:		760	28,88	14,79	120,71	723,68	
Итого за день:		1380	46,56	32,08	212,37	1299,78	
<u>Среднее значение за период: завтрак</u>		<u>582</u>	<u>22,827</u>	<u>26,134</u>	<u>84,839</u>	<u>654,748</u>	
<u>Среднее значение за период: обед</u>		<u>809</u>	<u>28,74</u>	<u>23,352</u>	<u>106,915</u>	<u>749,103</u>	
<u>Среднее значение за период: за 10 дней</u>		<u>1391</u>	<u>51,567</u>	<u>49,486</u>	<u>191,754</u>	<u>1403,851</u>	