



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У	У		
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268	
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111	
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105	
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	100.1	
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590	
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
		500	14,29	22,14	91,13	577,32		
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	131	
ОБЕД	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1	
ОБЕД	Каша из гороха с маслом	150	9,90	7,71	55,91	326,49	418.1	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
		700	22,57	22,20	106,98	713,94		
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	614	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93	540	
		300	6,30	6,89	57,12	301,93		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1500	43,16	51,23	255,23	1593,19		
День 2								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	18,12	12,56	39,04	347,48	117	
ЗАВТРАК	Сдобь виборгская	100	1,17	4,85	22,99	222,24	566.1	
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
		500	19,55	17,41	69,27	600,56		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,00	147	

ОБЕД	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	90	11,54	5,71	1,93	105,21	343
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	26,99	11,78	92,05	582,41	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	518,1
ПОЛДНИК	Булочка "Устрица"	100	5,89	3,73	32,07	217,04	454,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	6,09	3,93	54,87	317,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52,63	33,12	216,19	1500,01	
День 3							
ЗАВТРАК	Сосиска отварная с соусом	90	9,78	8,80	50,75	321,65	395,1
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
ЗАВТРАК	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,2	111
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	22,09	13,96	130,63	725,83	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144,1
ОБЕД	Курица в соусе томатном	90	11,03	13,65	12,10	196,5	345,1
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,80	6,91	49,55	231,4	405
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	25,76	25,76	114,33	719,26	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	516,1
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	100	10,91	9,96	25,77	201,65	542
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	16,31	14,96	47,37	359,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	64,16	54,68	292,33	1804,74	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	266
ЗАВТРАК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	10,91	9,96	25,77	201,65	542
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	18,33	19,36	61,81	524,39	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3
ОБЕД	Котлеты из говядины, припущенные с соусом	90	14,10	26,99	9,85	176,2	381
ОБЕД	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519

ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	24,88	36,71	93,57	642,51	
ОБЕД	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	614
ПОЛДНИК	Косичка с сахаром	100	10,25	10,67	26,21	306,49	555.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	10,25	10,67	50,21	401,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,46	66,74	205,59	1568,39	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия ,запеченные с сыром	200	13,70	12,64	50,68	370,77	296
ЗАВТРАК	Фрукт свежий сезонный	100	0,60	0,60	14,70	70,50	112
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	14,50	13,24	72,40	469,73	
Рассольник ленинградский на курином бульоне							
ОБЕД		200	2,46	4,36	16,94	105,46	134.1
ОБЕД	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	29,97	358,68	407
ОБЕД	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	PC 10.86.
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	27,69	27,96	90,69	661,84	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	518.1
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93	540
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	6,50	7,09	55,92	306,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,69	48,29	219,01	1438,50	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша " Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,50	260
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	13,99	21,84	84,99	596,60	
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной							
ОБЕД		200	4,54	4,94	9,82	100,08	128.1
ОБЕД	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,80	6,91	49,55	231,4	291
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	21,21	23,46	96,90	631,85	
Пирожки печеные из сдобного теста с картофельным фаршем							
ПОЛДНИК		100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	6,53	7,86	42,71	270,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	41,73	53,16	224,60	1498,96	
День 7							
ЗАВТРАК	Залеканка из творога с соусом	200	18,12	12,56	39,04	347,48	117
ЗАВТРАК	Плюшка новомосковская	100	7,83	5,72	52,19	276,61	270
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	26,15	18,28	98,25	652,55	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	156
ОБЕД	Плов из отварной птицы	240	20,84	18,47	55,26	398,06	406
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	29,45	23,75	99,38	712,26	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	614
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	100	9,02	14,85	55,76	391,75	560
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	9,02	14,85	79,76	486,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	64,62	56,88	277,39	1851,56	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
ЗАВТРАК	Булочка ванильная	100	8,87	5,68	50,52	315,06	563
ЗАВТРАК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	РЦ 10,86
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	16,69	12,72	110,12	647,38	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144,1
ОБЕД	Котлеты рыбные с соусом	90	10,86	14,74	12,86	150,46	345,2
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	3,91	38,85	225,67	237
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	28,43	23,85	104,39	667,49	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	516,1
ПОЛДНИК	Ватрушка с творожным фаршем	100	14,48	7,31	44,01	298,32	541,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	19,88	12,31	65,61	456,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	65,00	48,88	280,12	1771,19	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет с колбасными изделиями	200	20,22	21,24	4,56	292,58	305
ЗАВТРАК	Пирожки печеные из сдобного теста с джемом	100	10,91	9,96	22,77	201,65	503,1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	31,33	31,20	34,35	522,69	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3

ОБЕД	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	12,28	12,48	10,28	208,28	412,2
ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	7,42	42,02	318,52	243
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	26,80	24,92	95,94	775,08	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	518,1
ПОЛДНИК	Гребешок с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93	540,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	6,50	7,09	55,92	306,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	64,63	63,21	186,21	1604,70	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,70	12,64	38,68	370,78	296
ЗАВТРАК	Фрукт свежий сезонный	100	0,60	0,60	14,70	70,50	112
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	14,50	13,24	60,40	469,74	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	1,72	4,30	13,70	100,94	134,2
ОБЕД	Кнели из кур с рисом	90	15,30	3,07	6,44	114,49	411
ОБЕД	Рагу из овощей	150	2,47	4,73	29,23	138,21	195,1
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	23,92	12,76	84,77	516,78	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	614
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93	540
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	6,30	6,89	57,12	301,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	44,72	32,89	202,29	1288,45	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15000	542,80	509,08	2358,96	15919,69	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500	54,28	50,908	235,896	1591,969	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности							
			13,44	23,21	63,88		