

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,26	1,66	25,06	226,2	260
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Повидло яблочное	50			30,5	122	п/ф
Итого в завтрак		500	9,11	3,11	96,26	539,2	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,61	5,18	6,51	79,4	142 479
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	49,44	253,05	237
	Соус томатный	30	0,32	1,1	2,08	19,68	453
	Котлета «Домашняя»	100	9	35		224,5	п/ф
	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,95	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за обед		798	24,38	49,81	100,57	773,38	
Итого за день:		1298	33,49	52,92	196,83	1312,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	301
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
итого за завтрак		530	15,65	19,45	58,4	473,5	
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	144
	Картофельное пюре	150	2,52	6,6	16,35	138	429
	Гуляш из говядины	90	15,44	16,5	3,15	222,8	367
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	503
	Овощи натуральные(помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,3	14,4	106
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,95	109
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта с витаминно-минеральным комплексом «Валетек-8»	30	2,3	0,3	14,37	70,8	108
итого за обед		750	25,48	27,16	83,95	689,35	
Итого за день:		1280	41,13	46,61	142,35	1162,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	165
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590
итого за завтрак		500	16,4	14,31	97,78	564,5	
обед	Суп -пюре из картофеля	200	4	5,2	19,8	141	159
	Суфле творожное	150	26	10	13	246	Т/К45 №365
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,6	16,7	98,4	481
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,2	13,95	66,84	№170
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,95	109
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта с витаминно-минеральным комплексом «Валетек-8»	30	2,3	0,3	14,37	70,8	108
	Овощи натуральные (огурцы-свежие)	60	0,5	0,06	1,5	8,4	106
итого за обед		710	38,63	18,6	101	726,39	
Итого за ДЕНЬ день:		1210	55,03	32,91	198,78	1290,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	267
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	п/ф
итого за завтрак		550	15,55	13,41	93,4	580,6	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,67	5,2	8,81	89	128 479
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	291
	Рыба, припущенная в молоке	100	16,5	11,6	2,9	182,8	54-6р- 2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,95	109
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта с витаминно-минеральным коиплексом «Валетек-8»	30	2,3	0,3	14,37	70,8	108
	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	0,5	0,06	1,5	8,4	106
итого за обед		768	28,45	18,08	90,3	640,85	
Итого за день:		1318	44	31,49	183,7	1221,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7.4	7.48	36.5	243	264
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Повидло яблочное	50			30.5	122	п/ф
итого за завтрак		500	11,25	8,93	107.7	556	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,6	158
	Рис отварной	150	3,69	6	33,81	204,6	414
	Курица отварная	100	32,1	2,3	1,2	154,8	54-21м-2020
	Напиток витаминизированный «Витошка»	200			19	80	163А
	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,95	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за обед		760	43,15	11,1	93,79	654,55	
Итого за день:		1260	54,4	20.03	201,49	1210,55	
Итого за неделю			228,05	183,96	923,15	6198,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,26	1,66	25,06	226,2	260
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Повидло яблочное	50			30,5	122	п/ф
Итого в завтрак		500	9,11	3,11	96,26	539,2	
обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/8	1,91	5,28	11,93	103	154 479
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	291
	Тефтели из говядины	100	7	20		240,5	п/ф
	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,4	2,6	34,84	439
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,95	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за обед		798	20,67	28,94	83,51	710,79	
Итого за день:		1298	29,78	32,05	179,77	1249,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	301
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Батон нарезной	50	3.75	1.45	25.7	131	111
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
итого за завтрак		530	15.65	19.45	58.4	473.5	
обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	1,65	5,6	13,29	110	134/479
	Картофельное пюре	150	2,52	6,6	16,35	138	429
	Соус томатный	30	0.32	1.1	2.08	19.68	453
	Котлета «Домашняя»	100	9	35		224,5	п/ф
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	503
	Овощи натуральные(помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,3	14,4	106
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,95	109
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта с витаминно-минеральным комплексом «Валетек-8»	30	2,3	0,3	14,37	70,8	108
итого за обед		798	19.17	48.96	84.07	734,33	
Итого за день:		1328	34,82	68,41	142,47	1207,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	165
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590
итого за завтрак		500	16,4	14,31	97,78	564,5	
обед	Суп-пюре из картофеля	200	4	3,2	19,8	141	159
	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	54-12м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		278	110	508
	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	0,5	0,06	1,5	8,4	106
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,95	109
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта с витаминно-минеральным комплексом «Валетек-8»	30	2,3	0,3	14,37	70,8	108
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,2	13,95	66,84	170
итого за обед		730	29,37	13,4	116,4	705,09	
Итого за день:		1230	45,77	27,71	214,18	1269,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	267
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	
итого за завтрак		550	15,55	13,41	93,4	580,6	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,67	5,2	8,81	89	128 479
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	291
	Рыба, припущенная в молоке	100	16,5	11,6	2,9	182,8	54-6р- 2020
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,95	109
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта с витаминно-минеральным комплексом»В алетек-8»	30	2,3	0,3	14,37	70,8	108
	Овощи натуральные(огурцы свежие)	60	0,5	0,06	1,5	8,4	106
итого за обед		768	28,05	18,08	78,3	590,85	
Итого за день:		1318	43,6	31,49	171,7	1171,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	8,6	8,4	37,7	261	316
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Батон нарезной	50	3,27	1,45	25,7	131	111
	Молоко сгущённое	30	2,16	2,6	16,7	98,4	481
	Плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	112
итого за завтрак		560	15,13	12,97	107,84	611,5	
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	144
	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	54-9г
	Курица отварная	100	32,1	2,3	1,2	154,8	54-21м 2020
	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	0	0	19	80	163А
	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,95	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
итого за обед		760	41,54	13,78	73,44	591,35	
Итого за день:		1320	56,67	26,75	181,28	1202,85	
Итого за неделю			210,64	186,41	889,4	6101,71	