



Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 - 11 лет



Пример пищи	Наименование Блюда	Выход Огюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	I неделя День первый						
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Сосиски отварные	100	12	22	5	280,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Чеченье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за завтрак	500	18,135	35,45	54,75	629,235	
	Суп вермишевый с курицей	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№ 168
	Удлы из свиной	50/50	12,84	10,32	3,30	187,00	№ 277
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	760	25,08	21,92	90,35	661,10	
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Итого за полдник	300	2,25	1,72	63,87	292,5	
	Итого за день:	1560	45,465	59,09	208,97	1582,835	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	1 неделя День второй							
	Каша молочная пшеница	200/10	9,28	8,06	28,4	182,00	№ 177	
	Сыр топленый	15	3,79	3,79		67,50	№ 7	
	Кефир с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6	
	Итого за завтрак	500	22,345	32,08	87,99	711,8		
	Расоляник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76	
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№639	
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Итого за обед	760	23,50	26,12	113,23	791,85		
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845		
	Итого за день:	1560	46,15	58,505	228,755	1627,495		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 неделя День третий								
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
Итого за завтрак		540	27,48	25,06	75,84	637,06		
Обед	Суп карофельный с горохом луштым	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139	
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204	
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282	
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Итого за обед	750	32,27	29,58	122,63	890,48		
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Пирог с мясом	100	7,20	8,85	6,07	133,27		
	Итого за полдник	300	7,2	8,85	26,07	223,27		
Итого за день:		1590	66,95	63,49	224,54	1750,81		

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	1 неделя День четвертый							
	Омлет картофельный с зеленым горошком	150/30	18,1	31,46	5,68	384,01	№ 216	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Печенье	30	0,495	0,63	5,43	29,325		
	Итого за завтрак	500	26,82	51,13	43,61	770,25		
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57	
	Тфтели куриные с соусом	70/30	7	9	6,8	135,90		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№ 168	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Итого за обед	760	20,63	24,89	92,25	673,25		
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845		
	Итого за день:	1560	47,755	76,325	163,395	1567,34		

Привес пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	I неделя День пятый						
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
Завтрак 1							
	Итого за завтрак	510	25,57	29,57	83,7	713,16	
	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Плов со свиной и свежими овощами	150/50/30	21,6	13,9	39,9	371	№ 443
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
Обед							
	Итого за обед	730	36,61	20,21	107,92	753,30	
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
Подлинк		300	9,1	16,7	38,9	357,7	
	Итого за подлинк	1540	71,28	66,48	230,52	1824,16	
	Итого за день:						

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводн., г			
	I неделя День шестой							
	Оладьи с фруктовым джемом	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42		
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02 № 686		
	Уйцо вареное с кабачковой икрой	40/20	5,8	5,22	0,36	72		
	Итого за завтрак	510	19,13	15,42	113,07	668,24	№ 113	
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	24,12	165	№ 439	
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№ 321	
	Пюре картофельное	150	4,20	9,00	29,20	86,60	№ 639	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	97,50		
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00			
	Итого за обед	750	31,01	21,32	101,91	777,37		
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,305	0,305	20,00	90,00		
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845		
	Итого за день:	1560	50,445	37,047	242,515	1569,455		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	2 неделя День сельской							
	Сосиска отварная	100	12	22	5	280,00		
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25 № 204		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11 № 376		
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875		
	Итого за завтрак	500	18,14	35,45	54,75	629,24		
	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8 № 148		
	Колбаса тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141		
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00 № 282		
	Напиток ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55 № 394		
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Итого за обед	760	24,36	24,41	88,17	645,85		
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50		
	Итого за полдник	300	2,25	1,72	63,87	292,5		
	Итого за день:	1560	44,745	61,58	206,79	1567,585		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	2 неделя День восьмой						
	Омлет картофельный с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	4,74	320,01 № 216	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11 № 376	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50 № 6	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50 № 7	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	30	0,495	0,63	5,43	29,325	
	Итого за завтрак	500	23,81	45,89	42,67	706,25	
	Суп картофельный с горохом душистым	250	7,61	2,1	21,12	155,18 № 139	
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75 № 639	
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00 № 248	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60 № 639	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	750	28,11	23,72	114,25	812,03	
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Итого за подлунье	300	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за день:	1550	52,225	69,915	184,455	1642,12	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	2 неделя День девятый							
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366	
	Йогурт	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Итого за завтрак	540	27,48	25,06	75,84	637,06		
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57	
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№ 439	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№ 168	
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Итого за обед	760	33,15	21,97	101,98	760,30		
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Пирог с яблом	100	7,20	8,85	6,07	133,27		
	Итого за полдник	300	7,2	8,85	26,07	223,27		
	Итого за день:	1600	67,83	55,88	203,89	1620,63		

Продукт пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	2 недели День десяти							
	Каша молочная "Дружба"	200/10	5,76	1,34	39,6	195,38	№ 84	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0,09	67,50	№ 7	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397	
	Итого за завтрак	500	18,83	25,36	99,19	725,18		
	Расольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76	
	Жюльен мясной с соусом и свежими овощами	200/50/30	16,8	20,57	39,86	361,1	№ 450	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639	
	Итого за обед	790	23,70	25,67	101,10	680,20		
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845		
	Итого за день:	1590	42,83	51,335	227,825	1529,225		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	2 недели День одиннадцатый						
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№ 168
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
Завтрак I							
	Итого за завтрак	510	27,85	25,69	79,34	665,16	
		250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 61
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	70/30	7	9	6,8	135,9	
	Тфтели куриные с соусом	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Макаронные изделия отварные	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Напиток из ягод с/м	200		0,60	20,00	97,50	
	Хлеб ржаной	50	3,40				
Обед							
	Итого за обед	760	17,96	28,04	102,59	715,20	
		200			20,00	90,00	
	Сок в индивидуальной упаковке	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
Полдник							
	Итого за полдник	300	9,1	16,7	38,9	357,7	
		1570	54,91	70,43	220,83	1738,06	
	Итого за день:						

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 недели День двенадцатый								
Завтрак I	Блинчики домашние со сметаной	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42		
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02 № 686		
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Итого за завтрак	550	13,64	10,51	120,25	630,09		
Обед	Солянка по - домашнему с курой и сметаной	250/10/10	3	5,75	24,12	171 №157		
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95 № 321		
	Котлета рыбная	100	1,3	8,8	15,2	196,00 № 248		
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60 №639		
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
Итого за обед	770	23,05	21,90	102,36	744,05			
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845		
Итого за день:		1620	36,99	32,712	250,14	1497,98		