

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 160/20 | 23,83 | | 17,98 | 36,79 | 418,69 | 223 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | | 0,00 | 35,80 | 190,00 | 124 |
|  | Булка с сыром | 70 | 9,0 | | 11,0 | 38,0 | 280 |  |
|  | Фрукты-яблоко | 200 | 0,8 | | 0,8 | 19,6 | 37 |  |
| Итого за завтрак |  | 650 | 33,83 | | 29,78 | 130,19 | 925,69 |  |
| Обед | Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 2,86 | | 0,24 | 8.06 | 101,88 | 33 |
|  | Биточки куринные | 100 | 14.4 | | 11.664 | 11.6 | 210 | 86 |
|  | Греча рассыпная | 180 | 9.32 | | 0,04 | 9.29 | 278.56 | 74 |
|  | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0.304 | | 2.44 | 0.95 | 26.92 | 13 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,24 | | 0,00 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за обед |  | 837 | 30,374 | | 14,784 | 63,22 | 770,6 |  |
| Итого за день: |  | 1487 | 64,204 | | 44,564 | 237,974 | 1696,29 |  |
| День 2 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Кура тушеная в сметанном соусе | 100 | 6.26 | | 6.93 | 3.14 | 95.75 | 186 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7.665 | | 5.838 | 46.557 | 274.827 | 76 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/20 | 7.15 | | 4.42 | 19,50 | 143.8 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | банан | 200 | 3,0 | | 1,0 | 42,0 | 189,0 |  |
| Итого за завтрак |  | 740 | 24,245 | | 42,433 | 121,897 | 754,677 |  |
| Обед | Суп рассольник на курином бульоне со сметаной | 250 | 2,175 | | 5.25 | 13.675 | 111.675 | 57 |
|  | Котлета из говядины | 90 | 14.4 | | 11.664 | 11.6 | 210 | 86 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 5.67 | | 6.33 | 23.4 | 168.2 | 694 |
|  | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,8 | | 5,0 | 1,7 | 44.66 | 3 |
|  | Кисель | 200 | 0,00 | | 0,00 | 19,60 | 80,00 | 11 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 860 | 25,925 | | 28,524 | 89,895 | 700,135 |  |
| Итого за день: |  | 1600 | 50,17 | | 70,957 | 211,792 | 1454,812 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | | Углеводы |
| Неделя 1  День 3 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная | 200 | 5.68 | | 5.48 | 32.68 | 206.02 | 99 |
|  | Какао на сгущенном молоке | 200 | 4,90 | | 5,0 | 32,50 | 190 | 117 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
|  | Апельсин | 200 | 1.8 | | 0.6 | 16.2 | 37 |  |
| Итого за завтрак |  | 640 | 15,63 | | 11,48 | 81,38 | 530,02 |  |
| Обед | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250 | 3.025 | | 2.025 | 16.5 | 115.1 | 42 |
|  | Ежики | 160/30 | 20.94 | | 30.93 | 21.58 | 448.91 | 64 |
|  | Свежий огурец | 100 | 2,33 | | 0,00 | 0,65 | 15,83 | 10 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 780 | 28,345 | | 61,58 | 69,35 | 716,74 |  |
| Итого за день: |  | 1420 | 43,975 | | 73,06 | 150,73 | 1246,76 |  |
| День 4 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлета из говядины | 90 | 14.4 | | 11.664 | 11.6 | 210 | 99 |
|  | Рис рассыпной со сметанным соусом | 180\20 | 4,78 | | 5,08 | 45,0 | 283,2 | 58 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 530 | 22,6 | | 17,144 | 86,8 | 641,5 |  |
| Обед | Суп рыбный из консервов со сметаной | 250 | 11,75 | | 2,6 | 16,65 | 150 | 42 |
|  | Сырники из творога со сгущенным молоком | 160/20 | 28,78 | | 16.17 | 38.17 | 404,16 | 83 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 124 |
|  | груша | 200 | 0.06 | | 0.6 | 0,6 | 94 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 870 | 42,67 | | 19,65 | 111,14 | 875.76 |  |
| Итого за день: |  | 1400 | 65.27 | | 36,794 | 197,94 | 1517,26 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | | Углеводы |
| Неделя 1  День 5 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Рыба припущенная | 100 | 15.90 | | 0,90 | 0,10 | 78,66 | 210 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | | 6,33 | 23.4 | 168,26 | 56 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,24 | | 0,00 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
|  | Фрукты-яблоко | 200 | 0,8 | | 0,8 | 19,6 | 37 |  |
| Итого за завтрак |  | 720 | 23,86 | | 8,43 | 84,85 | 437,16 |  |
| Обед | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6.6 | | 9.0 | 20,64 | 187,04 | 33 |
|  | Плов из курицы | 200 | 23.8 | | 24,08 | 40,02 | 377, | 304 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 690 | 32,45 | | 33,36 | 91,28 | 700,94 |  |
| Итого за день: |  | 1410 | 56,31 | | 41,79 | 176,13 | 1138,1 |  |
| День 6 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Кура тушеная в сметанном соусе | 100 | 6,26 | | 6,93 | 3.14 | 95.75 | 189 |
|  | Греча рассыпчатая с маслом | 180 | 9.32 | | 0,04 | 9,29 | 278,56 | 743 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 124 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Итого за завтрак |  | 520 | 19,03 | | 7,37 | 67,73 | 613,31 |  |
| Обед | Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 2,86 | | 0,24 | 8,06 | 101,88 | 33 |
|  | Жаркое по домашнему | 250 | 18,75 | | 20.01 | 20.32 | 339 | 68 |
|  | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,8 | | 5,0 | 1,7 | 44,66 | 3 |
|  | Какао на сгущенном молоке | 200 | 4,90 | | 5,0 | 32,50 | 190 | 117 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 97.0 |  |
| Итого за обед |  | 840 | 30,19 | | 30,53 | 82,5 | 772,54 |  |
| Итого за день: |  | 1360 | 49,22 | | 37,9 | 150,23 | 1385,85 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлета из говядины | 90 | 14.4 | 11.664 | 11,6 | 210 | 86 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 6,33 | 23,4 | 168.26 | 56 |
|  | Свежий огурец | 100 | 2,33 | 0,00 | 0,65 | 15,83 | 10 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 610 | 23.82 | 18.394 | 65.85 | 542,39 |  |
| Обед | Суп рассольник на курином бульоне со сметаной | 250 | 2,175 | 5.25 | 13.675 | 111.675 | 57 |
|  | Ленивые голубцы | 250 | 27,63 | 17,75 | 39,15 | 427,5 | 298 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 740 | 31,85 | 23.28 | 83.44 | 676,07 |  |
| Итого за день: |  | 1350 | 55,67 | 41.674 | 149.29 | 1218,46 |  |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Тефтели из курицы | 90 | 25.37 | 10.97 | 8.91 | 233.14 | 83 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 180/5 | 7,665 | 5,838 | 46,557 | 274,827 | 76 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,24 | 0,00 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/20 | 5,88 | 4,28 | 19,92 | 137.6 |  |
|  | груша | 200 | 0.06 | 0.6 | 0,6 | 94 |  |
| Итого за завтрак |  | 735 | 39.215 | 21,688 | 89.807 | 795,807 |  |
| Обед | Щи с капустой на мясном бульоне со сметаной | 250 | 2.57 | 5,15 | 7,9 | 125 | 7 |
|  | Печень тушеная в соусе | 100 | 17.18 | 9,75 | 2,11 | 163 | 86 |
|  | Греча рассыпчатая с маслом | 180 | 9,32 | 0,04 | 9.29 | 278,56 | 743 |
|  | Свежий огурец | 100 | 2,33 | 0,00 | 0,65 | 15,83 | 10 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 870 | 33,48 | 15,22 | 75.67 | 809.99 |  |
| Итого за день: |  | 1605 | 72,7 | 36,9 | 165,47 | 1605,80 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Жаркое по домашнему с зеленым горошком | 250/50 | 21,05 | 22,35 | 22,4 | 375,5 | 68 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 124 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак |  | 540 | 24,5 | 22,75 | 77,7 | 614,5 |  |
| Обед | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250 | 3,025 | 2.25 | 16.5 | 115,1 | 7 |
|  | Котлета рыбная | 120 | 28,8 | 14.0 | 16,6 | 311 | 83 |
|  | Рис рассыпной со сметанным соусом | 180\20 | 4,78 | 5,08 | 45,0 | 283,2 | 58 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,24 | 0,00 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 810 | 38,725 | 21.61 | 111.84 | 851,14 |  |
| Итого за день: |  | 1350 | 63,225 | 44,36 | 189,54 | 1465.64 |  |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Гуляш из говядины | 80/50 | 18.00 | 15,92 | 5,6 | 238,4 | 96 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 180/5 | 7,665 | 5,838 | 46,557 | 274,827 | 76 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 66,0 | 304 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/20 | 5,88 | 4,28 | 19,92 | 137.6 |  |
| Итого за завтрак |  | 575 | 34,445 | 28,838 | 86,977 | 716,827 |  |
| Обед | Суп рыбный из консервов со сметаной | 250 | 11,75 | 2,6 | 16,65 | 150 | 42 |
|  | Оладьи с повидло | 160\30 | 15,4 | 7,6 | 72,8 | 390 | 96 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Апельсин | 200 | 0,06 | 0.06 | 16.8 | 72,0 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 880 | 29.26 | 10,54 | 136,87 | 748,9 |  |
| Итого за день: |  | 1455 | 63,705 | 39,378 | 223,847 | 1465,27 |  |