

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I неделя День первый							
Завтрак 1	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
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
Итого за завтрак		500	18,14	35,45	54,75	629,24	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№ 168
	Гуляш из свинины	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	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	75	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
Итого за полдник		325	3,08	2,78	72,92	341,38	
Итого за день:		1585	46,29	60,15	127,67	1631,71	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I неделя День второй							
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	200	9,28	8,06	28,4	182,00	№ 177
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Какао 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		490	22,35	32,08	87,99	711,80	

Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	192,95	№321
	Шницель из свинины	100	15,9	14,4	16	261	№282
	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	25,95	26,25	99,14	773,05	
Подник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
Итого за подник		400	0,31	0,31	27,54	391,55	
Итого за день:		1650	48,60	58,64	214,67	1876,40	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День третий							
Завтрак I	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 душистым	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261	№ 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	
Подник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	75	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
Итого за подник		325	0,83	1,06	29,05	272,15	
Итого за день:		1615	60,57	55,70	227,52	1799,68	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I неделя День четвертый							
Завтрак I	Омлет натуральный 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	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за завтрак	520	24,14	46,32	46,29	725,80	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Котлета куриная	100	13,6	13,6	3,9	195,00	№ 496
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	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	22,85	27,75	80,32	695,05	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	75	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	375	2,56	2,03	71,41	326,35	
	Итого за день:	1655	49,55	76,10	198,02	1747,19	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I неделя День пятый							
Завтрак I	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Хлеб пшеничный	50	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Итого за завтрак	500	20,57	18,35	69,51	562,86	

Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Плов со свиной	200	21,6	11,8	37,8	344	№443
	Икра кабачковая	60	1,56	2,88	5,04	52,80	
	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	38,17	20,99	110,86	779,10	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
Итого за полдник		350	9,93	17,76	47,95	406,58	
Итого за день:		1610	68,67	57,10	228,32	1748,54	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I неделя День шестой							
Завтрак 1	Жаркое по - домашнему	200	14,83	8,16	18	208,32	№ 436
	Овощи порционные свежие	60	0,49	0	1,72	8,77	
	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
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
Итого за завтрак		540	23,53	14,73	52,13	461,41	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	24,12	165	№ 113
	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 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	34,34	20,81	103,64	790,35	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	75	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
Итого за полдник		375	7,51	9,16	33,61	257,12	
Итого за день:		1665	65,38	44,70	189,38	1508,88	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День сельмой							
Завтрак I	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	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639
	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	24,21	29,73	108,91	781,60	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	75	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за полдник	325	3,08	2,78	72,92	341,38	
	Итого за день:	1585	45,42	67,96	236,58	1752,21	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День восьмой							
Завтрак I	Каша молочная "Дружба"	200	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		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	490	18,83	25,36	99,19	725,18	
	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140

Обед	Овощное рагу со свиной	150/50	1,88	5,96	15,76	224,2	№331
	Овощи порционные	60	0,49		1,7	8,77	
	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	17,77	12,16	76,40	603,32	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	400	9,41	17,01	46,44	391,55	
	Итого за день:	1650	46,00	54,53	222,03	1720,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День девятый							
Завтрак I *	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	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Напиток из ягод см	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	21,86	23,06	100,70	708,00	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	75	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за полдник	325	8,03	9,91	35,12	272,15	
	Итого за день:	1625	57,36	58,03	211,66	1617,20	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День десятый							
Завтрак I	Омлет натуральный 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	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за завтрак	520	24,14	46,32	46,29	725,80	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Ёжики мясные с соусом	200/50	16,8	18,47	37,76	334,1	№ 450
	Икра кабачковая	60	1,56	2,88	5,04	52,80	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 39
	Итого за обед	820	25,26	26,45	104,04	706,00	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Широк с повидлом	75	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	375	2,56	2,03	71,41	326,35	
	Итого за день:	1715	51,96	74,80	221,74	1758,14	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День одиннадцатый							
Завтрак I	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	
	Итого за завтрак	510	27,85	25,69	79,34	665,16	

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 61
	Печень тушенная в сметане	70/30	19,91	5,97	7,45	211	№439
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	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	30,87	25,01	103,24	790,30	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
Итого за полдник		350	9,93	17,76	47,95	406,58	
Итого за день:		1620	68,65	68,46	230,53	1862,04	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День двенадцатый							
Завтрак 1	Котлета куриная	100	13,6	13,6	3,9	195,00	№ 496
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
Итого за завтрак		510	21,62	28,60	73,10	648,57	
Обед	Солянка по - домашнему с курой и сметаной	250/10/10	3	5,75	24,12	165	№157
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	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		770	23,05	21,90	102,36	738,05	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	75	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
Итого за полдник		375	7,51	9,16	33,61	257,12	
Итого за день:		1655	52,18	59,66	209,07	1643,74	