

Двухнедельное меню питания школьников 7-11 лет

ДОЛ "Дружба"

Прием			Пип	цевые веш	ества (г)	-	
пищи							
Неделя1		Bec				Энергетическая	$\mathcal{N}_{\underline{0}}$
День 1	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	рецептуры
	Оладьи печеные с сгущенным молоком	170	13	14	73	432	401
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	378
	Хлеб пшеничный	40	3	0	17	84	TTH
Завтрак	Плоды или ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0	0	10	47	338
See Francisco	Итого за завтрак	510	18	16	116	644	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4	5	6	97	88
	котлеты из говядины с соусом 465	90	10	13	12	170	391
	Каша гречневая рассыпчатая/овощи натуральные свежие (помидоры)	210	9	9	41	287	302/71
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	943
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	20	92	TTH
ООСД	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	TTH
	Итого за обед	770	28	28	109	776	
	Итого за день	1280	46	44	225	1420	

	каша рисовая	200	6	11	41	279	173
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	496
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	TTH
	Сыр (порциями)	10	7	9	0	108	15
	Плоды или ягоды свежие (груши свежие)	100	0	0	10	47	338
	Итого за завтрак	550	21	24	88	646	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0	0	1	7	71
	суп крестьянский с крупой	200	9	9	20	140	98
	Плов из говядины	170	15	18	30	365	265
	Компот из сухофруктов (курага)	200	1	0	26	115	868
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	20	92	TTH
Обед	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	TTH
ООСД	Итого за обед	700	30	28	111	789	1111
	111010 50 0002	700	1	1	4	703	
	Итого за день	1250	51	52	199	1435	
День 3							
	каша пшеничная молочная жидкая	200	6	9	27	216	279
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	379
Завтрак	Бутерброт с повидлом	40	5	4	0	63	2
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	TTH
	Масло сливочное (порциями)	10	0	7	0	66	14
	Итого за завтрак	500	18	24	67	563	
			1	1	4		
	Суп картофельный с макаронным изделиями	250	6	7	13	194	140
	Рагу из птицы	180	17	10	23	214	289
	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	377
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	20	92	TTH
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	TTH
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2	6	26	144	TTH
	Итого за обед	730	30	24	112	776	

Итого за день	1230	48	48	179	1339	
	I		1			
		 	' '			
		ļ!	<u> </u>		 	
Запеканка из творога с морковью	160	12	12	30	306	224
Чай с молоком	200	2	1 1	16	81	378
кисломолочный продукт (иогурт)	180	5	5	8	92	328
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	TTH
Итого за завтрак	580	22	18	73	573	
						
Суп картофельный с бобовыми	250	7	7	13	162	138
	180	15	18	15	263	258
Кисель из повидла	200	0	0	29	114	360
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	20	92	TTH
Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	TTH
Кондитерское изделие (вафли)	30	2	8	17	158	
Итого за обед	730	29	34	110	859	
Итого за день	1310	52	52	183	1432	
			1		1	
Биточки манные с молоком сгущенным	160	6	8	52	311	192
Какао с молоком	200	4	4	18	119	496
Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	TTH
Плоды или ягоды свежие (апельсины)	100	1	0	10	69	338
Итого за завтрак	500	15	12	100	592	
Борш с капустой и картофелем	200			Q	147	170
1 1		 	 	†		288
<u> </u>						203
		+				342
Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	20	92	TTH
	Чай с молоком Кисломолочный продукт (йогурт) Хлеб пшеничный Итого за завтрак Суп картофельный с бобовыми Мясо духовое Кисель из повидла Хлеб ржано-пшеничный Кондитерское изделие (вафли) Итого за обед Биточки манные с молоком сгущенным Какао с молоком Хлеб пшеничный Плоды или ягоды свежие (апельсины) Итого за завтрак Борщ с капустой и картофелем Птица отварная Макаронные изделия отварные с маслом Компот из свежих яблок	Запеканка из творога с морковью 160 Чай с молоком 200 Кисломолочный продукт (йогурт) 180 Хлеб пшеничный 40 Итого за завтрак 580 Суп картофельный с бобовыми 250 Мясо духовое 180 Кисель из повидла 200 Хлеб ржано-пшеничный 40 Хлеб пшеничный 30 Кондитерское изделие (вафли) 30 Итого за обед 730 Итого за день 1310 Биточки манные с молоком сгущенным 160 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 40 Плоды или ягоды свежие (апельсины) 100 Итого за завтрак 500 Борщ с капустой и картофелем 200 Птица отварная 90 Макаронные изделия отварные с маслом 150 Компот из свежих яблок 200	Запеканка из творога с морковью 160 12 Чай с молоком 200 2 Кисломолочный продукт (йогурт) 180 5 Хлеб пшеничный 40 3 Итого за завтрак 580 22 Суп картофельный с бобовыми 250 7 Мясо духовое 180 15 Кисель из повидла 200 0 Хлеб ржано-пшеничный 40 3 Хлеб пшеничный 30 2 Кондитерское изделие (вафли) 30 2 Итого за обед 730 29 Итого за обед 730 29 Биточки манные с молоком сгущенным 160 6 Какао с молоком Хлеб пшеничный 40 3 Плоды или ягоды свежие (апельсины) 100 1 Итого за завтрак 500 15 Борщ с капустой и картофелем 200 2 Птица отварная 90 13 Макаронные изделия отварные с маслом 150 7 Компот из свежих яблок 200 0	Запеканка из творога с морковью 160 12 12 12 Чай с молоком 200 2 1 Кисломолочный продукт (йогурт) 180 5 5 5 Хлеб пшеничный 40 3 0 Итого за завтрак 580 22 18 Суп картофельный с бобовыми 250 7 7 7 Мясо духовое 180 15 18 Кисель из повидла 200 0 0 0 Хлеб ржано-пшеничный 40 3 0 С Кондитерское изделие (вафли) 30 2 0 Кондитерское изделие (вафли) 30 2 8 Итого за обед 730 29 34 Итого за обед 730 29 34 Итого за день 1310 52 52 52 Биточки манные с молоком сгущенным 160 6 8 Какао с молоком 200 4 4 Хлеб пшеничный 40 3 0 Плоды или ягоды свежие (апельсины) 100 1 0 Итого за завтрак 500 15 12 Борщ с капустой и картофелем 200 2 4 Птица отварная 90 13 17 Макаронные изделия отварные с маслом 150 7 10 Компот из свежих яблок 200 0 0	Запсканка из творога с морковью 160 12 12 30 Чай с молоком 200 2 1 16 Кисломолочный продукт (йогурт) 180 5 5 8 Хлеб пшеничный 40 3 0 19 Итого за завтрак 580 22 18 73 Суп картофельный с бобовыми 250 7 7 13 Мясо духовое 180 15 18 15 Киссль из повидла 200 0 0 29 Хлеб пшеничный 40 3 0 20 Хлеб пшеничный 40 3 0 20 Хлеб пшеничный 40 3 0 20 15 Кондитерское изделие (вафли) 30 2 8 17 Итого за обед 730 29 34 110 Оберпа и борово обед 730 20 Оберпа и	Запскапка из творога с морковью 160 12 12 30 306 Чай с молоком 200 2 1 166 81 Кисломолочный продукт (йогурт) 180 5 5 8 92 Хлеб пшеничный 40 3 0 19 94 Итого за завтрак 580 22 18 73 573 Суп картофельный с бобовыми 250 7 7 7 13 162 Мясо духовос 180 15 18 15 263 Кислом од о 0 29 114 Хлеб ржапо-пшеничный 40 3 0 20 92 Хлеб пшеничный 30 2 0 15 70 Кондитерское изделие (вафли) 30 2 8 17 158 Итого за обед 730 29 34 110 859 Итого за обед 1310 52 52 183 1432 Биточки манные с молоком стущенным 160 6 8 52 311 Какао с молоком 200 4 4 18 119 Хлеб пшеничный 40 3 0 19 94 Плоды или ягоды свежие (апельсипы) 100 1 0 10 69 Итого за завтрак 500 15 12 100 592 Борш с капустой и картофелем 200 2 4 9 147 Птица отварная 90 13 17 3 214 Макаронные изделия отварные с маслом 150 7 10 38 262 Компот из свежих яблок 200 0 0 28 115

	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	TTH
	Итого за обед	710	27	32	112	899	
	Итого за день	1210	42	44	212	1491	
Среднее	значение за 5 дней	1256	48	48	200	1423	
Неделя 2							
День 6							
	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	6	11	33	260	174
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	943
Завтрак	Сыр (порциями)	10	7	9	0	108	15
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	TTH
	Плоды или ягоды свежие (груши свежие)	100	0	0	10	47	338
	Итого за завтрак	550	17	21	78	569	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0	0	1	7	71
	Рассольник ленинградский	200	4	6	10	165	94
	Тефтели рыбные с соусом №331	90	9	7	9	129	239
Обед	Картофельное пюре с маслом	150	6	13	25	242	128
	Сок фруктовый (сливовый)	200	1	0	30	126	389
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	20	92	TTH
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	TTH
	Итого за обед	770	25	27	110	831	
	Итого за день	1320	43	47	188	1399	
День 7							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5	4	16	171	120
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	379
Завтрак	Яйцо вареное	40	5	4	0	63	209
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	TTH
	Масло сливочное (порциями)	10	0	7	0	66	14
	Итого за завтрак	500	17	18	57	518	

		ļl	, I	ļ			
I	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0	2	13	71
ļ	Суп картофельный с мясными фрикадельками №105	200	9	8	13	154	104
Обед	Плов из птицы	200	19	17	36	316	416
ООЕД	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1	0	32	133	868
ļ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	20	92	TTH
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	TTH
	Итого за обед	730	34	26	118	778	
	Итого за день	1230	51	44	175	1296	
		1		 			
День 8							
ļ	Сырники из творога и картофеля	160	12	13	19	260	220
Завтрак	Какао с молоком	200	4	4	18	119	496
Jabipan	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	TTH
I	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	2	1	21	96	338
	Итого за завтрак	500	21	18	77	568	
	Суп картофельный с крупой	250	5	5	12	133	107
Обед	макаронник с мясом	150	17	23	21	275	285
Γ	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	377
Γ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	20	92	TTH
I	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	TTH
I	Кондитерское изделие (печенье)	30	2	6	26	144	TTH
	Итого за обед	700	29	34	109	776	
	Итого за день	1200	50	52	186	1344	
День 9							
7-	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	9	27	216	282
Завтрак	Чай с молоком	200	2	1	16	81	378
l	Бутерброд с повидлом	55	2	4	28	156	2

	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	TTH
	Плоды или ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0	0	10	47	338
	Итого за завтрак	575	12	15	90	547	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0	0	1	7	71
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	9	147	170
	Птица отварная	100	13	17	3	164	288
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	244	302
	Кисель из кураги	200	1	0	33	155	355
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	20	92	TTH
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	TTH
	Итого за обед	780	30	29	119	879	
	Итого за день	1355	42	44	209	1426	
День 10							
	Оладьи печеные с повидлом	170	12	11	71	432	401
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	379
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5	5	8	92	328
	Итого за завтрак	550	20	19	95	625	
	Суп-лапша домашняя	200	5	6	9	116	113
	Мясо духовое	180	15	18	15	263	258
Обед	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20	85	389
Ооед	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	20	92	TTH
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	TTH
	Шоколод молочный	50	3	11	25	234	TTH
	Итого за обед	700	30	36	105	860	
	Итого за день	1250	50	54	200	1485	
Среднее	вначение за 5 дней	1271	47	48	192	1390	
Среднее	вначение за 10 дней	1264	47	48	196	1407	