



Двухнедельное меню питания школьников 7-11 лет

ДОЛ "Дружба"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	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	ТТН
	Плоды или ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0	0	10	47	338
	Итого за завтрак	510	18	16	116	644	
Обед	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	20	92	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
Итого за обед	770	28	28	109	776		
Итого за день		1280	46	44	225	1420	
День 2							

Завтрак	каша рисовая	200	6	11	41	279	173
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	496
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	ТТН
	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	
Обед	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	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
Итого за обед		700	30	28	111	789	
			1	1	4		
Итого за день		1250	51	52	199	1435	
День 3							
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	200	6	9	27	216	279
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	379
	Бутерброт с повидлом	40	5	4	0	63	2
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	ТТН
	Масло сливочное (порциями)	10	0	7	0	66	14
Итого за завтрак		500	18	24	67	563	
			1	1	4		
Обед	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	20	92	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2	6	26	144	ТТН
	Итого за обед		730	30	24	112	776

	Итого за день	1230	48	48	179	1339	
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	160	12	12	30	306	224
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	378
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5	5	8	92	328
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	ТТН
	Итого за завтрак	580	22	18	73	573	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	7	7	13	162	138
	Мясо духовое	180	15	18	15	263	258
	Кисель из повидла	200	0	0	29	114	360
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	20	92	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Кондитерское изделие (вафли)	30	2	8	17	158	
	Итого за обед	730	29	34	110	859	
	Итого за день	1310	52	52	183	1432	
День 5							
Завтрак	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	ТТН
	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	100	1	0	10	69	338
	Итого за завтрак	500	15	12	100	592	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	9	147	170
	Птица отварная	90	13	17	3	214	288
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7	10	38	262	203
	Компот из свежих яблок	200	0	0	28	115	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	20	92	ТТН

	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	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							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	6	11	33	260	174
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	943
	Сыр (порциями)	10	7	9	0	108	15
	Хлеб пшеничный	40	3	0	19	94	ТТН
	Плоды или ягоды свежие (груши свежие)	100	0	0	10	47	338
	Итого за завтрак	550	17	21	78	569	
Обед	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
	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	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	770	25	27	110	831	
	Итого за день	1320	43	47	188	1399	
День 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5	4	16	171	120
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	379
	Яйцо вареное	40	5	4	0	63	209
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117	ТТН
	Масло сливочное (порциями)	10	0	7	0	66	14
	Итого за завтрак	500	17	18	57	518	

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

	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	ТТН
	Плоды или ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0	0	10	47	338
	Итого за завтрак	575	12	15	90	547	
Обед	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
	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	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Итого за обед	780	30	29	119	879	
Итого за день		1355	42	44	209	1426	
День 10							
Завтрак	Оладьи печеные с повидлом	170	12	11	71	432	401
	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	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	5	6	9	116	113
	Мясо духовое	180	15	18	15	263	258
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20	85	389
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0	20	92	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	ТТН
	Шоколад молочный	50	3	11	25	234	ТТН
	Итого за обед	700	30	36	105	860	
Итого за день		1250	50	54	200	1485	
Среднее значение за 5 дней		1271	47	48	192	1390	
Среднее значение за 10 дней		1264	47	48	196	1407	