

Примерное 10 – дневное меню.

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масс а порц ии г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	Р
1-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая пшениная с маслом	200	5,8	9,2	31,8	240	0,13	0,00	0,026	0,00	14,26	41,46	1,33	118,50
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	0,00	122,6	21,6	0,7	116,20
97	Сыр порционный	30	6,9	8,7	0,0	108	0,01	0,84	0,06	0,00	312,3	15,0	0,36	162,0
	Батон нарезной	40	2,96	1,16	20,56	87,40	0,00	0,00	0,00	0,00	9,2	13,2	0,8	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	12,3	60	0,0	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	500	20,43	24,36	97,16	685,40	0,18	2,14	0,096	0,00	463,7 6	97,26	4,06	396,70
ОБЕД														
138	Суп с овсяными хлопьями с курицей	250	4,9	2,11	5,1	173	0,023	1,6	0,00	0,00	158,3	36,8	0,4	16,4
492	Плов с мясом курицы	200	15,20	13,0	24,14	332	0,02	10	0,00	0,00	29,40	31,39	0,49	234,98
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,80	88,2	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	12,3	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	710	24,68	15,81	70,34	711,20	0,10	16,60	0,00	0,00	210,3	94,59	2,71	282,38
	Всего:		45,11	40,17	167,50	1396,60								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	Р
302	Суп молочный с рисовой крупой	200	6,2	7,9	23,20	188	9,6	7,87	0,4	39,33
693	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	122,6	21,6	0,7	116,2
96	Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,12	154	4,8	0,00	0,04	6,0
	Батон нарезной	40	2,96	1,16	20,56	87,40	9,2	13,2	0,8	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	16,40	80	7,2	8,0	1,16	0,00
	Итого:	500	12,02	26,16	75,28	567,40	153,40	50,67	3,13	161,53
124	Щи со св. капустой с картофелем с курицей	250	5,80	7,8	10,4	139,0	32,0	19,98	0,94	70,06
492	Жаркое по домашнему	200	27,80	13,0	8,0	264	24,80	33,20	1,87	243,73
78	Икра из моркови	60	2,64	4,56	6,84	76,80	19,50	0,00	3,3	0,00
638	Компот из кураги	200	0,12	0,0	31,6	126	32,0	21,0	0,64	29,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,80	88,20	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	12,3	60	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	770	40,74	26,06	82,94	754	120,60	90,08	8,22	342,99
	Всего:		52,76	52,22	158,22	1321,40				

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции и г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	Р
3-й день														
ЗАВТРАК														
358	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	21,58	19,03	32,4	315	0,06	0,98	0,33	0,1	226.4	38,25	0,84	344,2
638	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0,03	0,00	0,00	0,00	16,0	8,4	0,6	25,8
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,033	0,00	0,00	0,33	14,5	10	10,5	0,00
	Батон нарезной	40	2,96	1,16	20,56	87,40	0,00	0,00	0,00	0,00	7,2	8,0	1,16	0,00
	Итого:	510	25,34	20,59	90,16	555,40	0,123	0,98	0,33	0,43	273,3	77,85	13,90	370
ОБЕД														
140	Суп картофельный с мак. Изд. с курицей	250	6,7	4,0	21,1	150	1,6	16,5	0,01	1,81	18,30	24,0	1,1	64,4
508	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,4	10,8	41,25	231	0,27	0,00	0,02	0,14	13,20	125,0	4,2	188,0
437	Гуляш из говядины	100	6,9	3,3	2,0	132	0,05	3,1	0,00	0,00	12,20	21,9	2,3	11,50
686	Чай с лимоном	200	0,3	0,00	15,20	60	0,00	2,8	0,00	0,00	3,1	0,8	0,00	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	88,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	12,3	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	760	26,68	18,80	105,65	721,20	1,92	22,40	003	1,95	59,10	187,60	9,07	265,40
	Всего:		52,02	39,39	195,81	1276,60								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	Р
4-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	200	3,0	8,0	31,6	218	0,01	0,00	0,03	0,00	4,3	22,0	0,4	68,0
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,60	0,00	0,00	60,30	7,0	0,11	45,0
337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0,00	22,0	4,8	1,0	76,8
	Батон нарезной	40	2,96	1,16	20,56	87,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	8,2	40	0,0	0,0	0,0	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	500	13,88	15,56	77,96	495,40	0,06	0,6	0,13	0,00	98,90	49,70	2,98	189,80
ОБЕД														
139	Суп картофельный с бобовыми с мясом кур	200/20	7,92	5,68	18,0	158,40	0,26	11,5	0,00	2,45	31,6	38,20	2,4	122,50
369	Рыба отварная	100	17,2	5,7	0	121	0,2	0,00	0,02	0,0	16,4	24,6	0,5	164
520	Картофельное пюре с маслом	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,00	16,2	0,01	0,00	26,90	21,60	0,7	63,80
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,80	142	0,01	5,2	0,00	0,00	6,8	3,6	0,90	4,4
78	д/г икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	0,03	16,60	0,00	0,00	28,20	19,62	1,2	32,40
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	88,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	12,3	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	770	34,29	23,39	109,60	812,10	0,5	49,50	0,03	2,45	122,20	123,52	7,17	387,10
	Всего:		48,17	38,95	187,56	1307,50								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	Р
5-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	6	8,2	33,20	238	0,09	0,00	0,02	0,00	0,8	28,30	2,13	132,53
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,01	2,6	0,02	0,00	240,0	28,0	0,1	180,0
	Батон нарезной	40	2,96	1,16	20,56	87,40	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Конфеты шоколадные	60	2,75	2,15	41,15	82	0,00	0,00	0,00	0,00	73,0	11,0	0,4	0,00
	Итого:	500	18,49	17,75	112,48	530,40	0,1	2,6	0,22	0,00	326,10	83,20	4,10	312,53
ОБЕД														
132	Рассольник ленинградский с мясом курицы и сметаной	250	7,1	8,0	20,5	186	0,14	17,5	0,06	0,00	32,0	30,50	1,3	116,40
332	Макароны отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,20	245	0,09	0,00	0,00	0,00	10,80	8,4	0,9	45,60
487	Птица отварная (курица)	100	19,0	7,4	0,5	146	0,1	11,60	0,1	0,76	30,1	30,8	2,4	276,0
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0,03	0,00	0,00	0,00	16,0	8,4	0,6	25,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	88,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	12,30	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,4	0,00
	Итого:	760	35,98	25,25	108,70	831,20	0,36	29,10	0,16	0,76	101,20	94,0	6,20	463,80
			54,47	43,0	221,18	1361,60								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	Р
6-й день														
ЗАВТРАК														
160	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,6	10,4	26,40	230	0,2	0,00	0,02	0,00	26,80	64,40	0,9	146,26
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	0,04	1,3	0,01	0,00	122,6	21,60	0,7	116,20
	Батон нарезной	40	2,96	1,16	20,56	87,40	0,00	0,0	0,0	0,00	9,2	13,2	0,8	0,00
	Печенье	60	3,75	10,9	37,2	118	0,033	0,00	0,00	0,33	14,5	10	10,5	0,00
	Итого:	500	12,51	22,46	99,16	493,40	0,27	1,30	0,03	0,33	178,50	115,20	13,77	262,46
ОБЕД														
138	Суп картофельный с овсяной крупой с курицей	250	4,9	2,11	5,1	173	0,023	1,6	0,00	0,00	158,30	36,80	0,4	16,40
508	Каша пшеничная	150	6,1	9,3	38,2	268	0,19	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,7	158,4
437	Гуляш	100	6,9	3,3	2,0	132	0,05	3,1	0,00	0,00	12,2	21,9	2,3	11,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	88,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	12,30	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	760	22,48	15,41	86,40	779,20	0,26	4,70	0,02	0,00	183,10	74,60	6,87	186,30
			34,99	37,87	185,56	1272,60								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	Р
7-й день														
ЗАВТРАК														
358	Сырники со сгущ. молоком	150/10	21,58	19,0	45,10	315	0,12	0,00	0,03	0,00	4,26	22,0	0,4	68,0
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0,00	0,00	60,3	7,0	0,11	45,0
97	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0,0	72	0,01	0,84	0,06	0,00	312,30	15,0	0,36	162,0
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,033	0,00	0,00	0,33	14,5	10	10,5	0,00
	Батон нарезной	40	2,96	1,16	20,56	87,40	0,00	0,00	0,00	0,00	9,2	13,2	0,8	0,00
	Итого:	510	31,68	27,86	91,06	604,40	0,48	1,44	0,09	0,33	405,96	73,20	13,04	275
ОБЕД														
110	Борщ с курицей со сметаной	250	6,1	8,7	13,50	157	0,03	0,00	0,04	0,00	58,4	32,20	1,6	90,30
492	Плов из мяса кур	200	15,20	13,0	24,14	332	0,08	3,3	0,02	0,00	18,60	24,90	1,4	182,8
515	Кукуруза консервир	60	2,64	0,00	13,44	34,80	0,00	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94	0,01	0,00	0,00	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	88,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	12,30	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	760	28,72	22,40	100,78	766,0	0,12	18,10	0,06	0,85	112,30	100,20	7,82	419,60
			60,40	50,26	191,84	1370,40								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	Р
8-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая манная с маслом	200	4,8	8,2	33,2	222	0,013	0,00	0,03	0,00	9,6	7,87	0,4	39,33
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,00	35,8	142,0	0,01	5,2	0,00	0,00	6,8	3,6	0,90	4,4
96	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	0,12	22,0	4,8	1,0	76,80
	Батон нарезной	40	2,96	1,16	20,56	87,40	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	8,2	40	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	500	14,28	14,16	98,06	554,40	0,053	5,2	0,13	0,12	50,70	32,17	3,77	120,53
ОБЕД														
139	Суп гороховый с мясом	200	7,92	5,68	18,0	158,40	0,26	11,5	0,00	0,00	31,6	38,20	2,4	122,50
451	Котлета мясная	100	16,0	14,4	16,0	260	0,06	0,00	0,00	0,00	14,8	25,80	28,0	148,0
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,00	16,20	0,01	0,00	26,90	21,60	0,7	63,80
78	Д/г икра из свеклы	60	1,44	4,56	7,8	79	0,03	16,60	0,00	0,00	28,20	19,62	1,2	32,40
686	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,20	60,0	0,00	2,8	0,00	0,00	3,1	0,8	0,00	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	88,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	12,3	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	820	33,19	32,09	105,0	869,1	0,35	47,10	0,01	0,00	116,90	121,92	33,77	368,20
			47,47	46,25	203,06	1423,35								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	Р
9-й день														
ЗАВТРАК														
160	Суп молочный с макаронами	200	7,0	7,9	24,7	141	0,08	1,6	0,01	0,00	153,8	20,7	0,4	129,9
96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0,00	0,00	0,04	0,12	2,0	0,00	0,00	25,8
	Батон нарезной	40	2,96	1,16	20,56	87,40	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,50	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,000	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	550	15,27	22,76	87,62	542,40	0,113	1,6	0,05	0,45	182,90	46,60	1,87	155,70
ОБЕД														
135	Суп из овощей с мясом курицы со сметаной	250	6,3	7,9	12,8	150	0,09	33,9	0,04	0,00	37,60	26,30	1,1	94,50
369	Рыба отварная	100	17,2	5,7	0,0	121	0,2	0,00	0,02	0,00	16,4	24,60	0,5	164,0
528	Соус красн.. основной	50	1,0	0,9	3,6	25	0,03	6,7	0,00	0,00	23,3	13,3	4,7	23,3
511	Рис отварной	150	1,8	3,0	19,20	214	0,03	0,00	0,03	0,00	5,1	27,0	0,6	82,95
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	88,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	12,30	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	760	30,88	18,20	76,70	716,20	0,36	48,28	0,09	0,00	131,0	135,48	9,17	403,15
			46,15	40,96	164,32	1258,60								

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	Р
10-й день														
ЗАВТРАК														
733	Оладьи с повидлом	200/20	14,60	14,0	83,40	377	0,19	1,2	0,02	3,0	121,1	26,9	1,35	232,06
697	Молоко кипяченное	200	5,9	6,8	7,39	123	0,01	2,6	0,02	0,00	240	28	0,1	180
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	43,70	0,00	20,0	0,00	0,00	16,0	84,0	1,2	0,00
	Конфета	60	2,75	2,15	41,15	82	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Итого:	500	24,73	23,53	142,22	625,70	0,2	23,80	0,14	3,0	411,40	159,60	5,12	488,86
ОБЕД														
181	Уха с крупой	250	7,29	5,75	25,0	184,0	0,012	0,00	0,00	0,00	3,8	4,0	0,18	32,3
224	Рагу из овощей с мясом курицы	200	7,04	22,8	34,88	261,40	0,12	34,92	0,06	0,00	55,76	38,88	2,48	216,95
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	0,01	0,5	0,00	0,00	16,0	7,2	0,5	17,90
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	88,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	9,9	0,6	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	12,30	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	6,0	0,87	0,00
	Итого:	710	19,31	29,25	117,38	720,60	0,142	52,02	0,6	0,00	116,06	85,60	5,83	299,55
			44,04	52,78	259,60	1346,30								