

Меню приготавливаемых блюд с 7- 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	5,63	8,8	72	314,3	№4
День 1	Бутерброд с маслом	60/10	1,1	9	6,8	176,8	№1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№685
завтрак	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	21	108	№2546
	итого					627,1	
обед	Доп гарнир "овощи натуральные свежие"	60	0,66	0,12	2,3	13,2	№71
	Биточки(Котлеты) мясные запеченные	100	15,6	11,6	16	228,7	№608
	Макароны отварные с маслом	200/10	4,79	6,03	12	118,6	№201
	Суп картофел. с бобовыми изд. на \к\б	200/20	4,39	4,22	13	107,8	№206
	Напиток клюквенный	200	0,14	0,06	15	60,86	№479
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
итого за обед						661,97	
Итого за день:						1289,05	
День 2	Пудинг из творога	160	22,2	15,4	32	179,2	№467
завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№685
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	31	157,2	№133/1
	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	20	158,6	№390
	Итого					523	
обед	Суп картофельный с макар. изд.и на к\б	200/35	2,15	2,27	14	83,8	№208
	Сарделька паровая	90	16,5	14,1	3,2	205	№221
	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	200/10	8,4	10,8	31	303	№297
	Компот из черной смородины	200	0,3	0,07	18	74,19	№525
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	21	108	№2546
итого за обед						906,8	
Итого за день:						1430	
День 3	Суп молочный с вермишелью	200/10	5,75	5,21	19	145,2	№93
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	№424
завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№685
	Бутерброд с маслом	60/10	1,1	9	6,8	176,8	№1
Итого за завтрак						413	
обед	Рассольник Петербургский на к/б	200/25/10	1,68	4,09	13	96,6	№197
	Доп гарнир "овощи натуральные свежие"	60	0,66	0,12	2,3	13,2	№71
	Котлета рыбная запеченая	100	13,3	4,7	9,6	133,8	№255
	Пюре картофельное с маслом	200	4,08	6,4	27	183	№694
	Напиток вишневый	200	0,2	0,13	23	104	№39
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	№338
итого за обед						759,3	
Итого за день:						1172	

День 4	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	200/10	9,04	13,4	40	318,00	№178
завтрак	Бутерброд с сыром	60/30	9,4	15,8	18	175,7	№3
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25	145,2	№382
Итого за завтрак						638,91	
обед	Доп гарнир "овощи натуральные свежие"	60	0,66	0,12	2,3	13,2	№71
	Тефтели с рисом	100	10,4	15,2	12	201,6	№462
	Макароны отварные с маслом	200/10	7,36	6,02	35	224,6	№688
	Напиток клюквенный	200	0,14	0,06	15	60,86	№479
	Щи из св. капусты с картофелем на к\б	200/10/2	1,4	3,91	6,8	67,8	№187
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
	Сок в ассортименте	200	1	0	20	84,8	№342
итого за обед						785,65	
Итого за день:						1424,56	
День 5	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	7,7	10	69	308,6	№4
завтрак	Чай с сахаром и молоком	200/15	1,4	1,6	16	86	№378
	Бутерброд с маслом	60/10	1,1	9	6,8	185,6	№1
	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	21	108	№2546
Итого за						688,2	
обед	Доп. Гарнир "Огурец соленый"	60	0,57	0,11	2,4	12,08	№1,25
	Жаркое по-домашнему	300	22,5	17,3	22	334,1	№436
	Компот из св. яблок и ягод	200	0,1	0	26	99	№37
	Суп- Лапша домашняя	200/25	1,77	4,05	9,5	81,8	№86
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
итого за обед						659,77	
Итого за день:						1348	
Неделя 2	Каша гречневая с маслом	200/10	9,94	7,48	48	307,3	№679
День 6	Батон нарезной	60	4,5	1,74	31	157,2	№133/1
завтрак	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	№424
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№685
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№2546
Итого за завтрак						602,46	
	Котлеты рубленые из птицы	90	2,4	5,5	8,8	104,7	№294
	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35	224,6	№688
	Суп с рыбными консервами	200/26	6,89	6,72	14	133,8	№87
	Напиток вишневый	200	0,2	0,13	23	104	№39
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
итого за обед						700	
Итого за день:						1302,31	
День 7	Каша манная молочная жидкая	200/10	6,24	6,1	20	158,64	№390
завтрак	Сыр "Российский"	30	5	6	0	73	№42
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25	145,2	№382
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	31	157,2	№133/1
						534,04	

обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на к\б	200/25	2,15	2,27	14	83,8	№208
	Плов из курицы	250	20,3	19,8	45	447,5	№492
	Напиток клюквенный	200	0,14	0,06	15	60,86	№479
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
итого за обед		724,95					
Итого за день:		1258,99					
День 8	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	200/10	9,04	13,4	40	318,00	№178
завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№685
	Бутерброд с маслом	60/10	1,1	9	6,8	185,6	№1
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	№424
Итого за завтрак		594,60					
	Доп. Гарнир "огурцы соленые	60	0,57	0,11	2,4	12,08	№1,25
	Суп картофельный с крупой	200/10	1,74	2,27	11	73,2	№204
	Котлета рыбная запеченая	100	13,3	4,7	9,6	133,8	№255
	Пюре картофельное с маслом	200	4,08	6,4	27	183	№694
	Компот из черной смородины	200	0,3	0,07	18	74,19	№525
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,32	19	95,2	№8
	Хлеб ржаной	40	2,07	0,46	17	71,4	№8
	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	21	108	№2546
итого за обед		750,82					
Итого за день:		1345,42					
День 9	Каша ассорти "Дружба"	200	6,2	8,6	43	284,30	№297
завтрак	Бутерброд с сыром	60/30	10,8	8	30	229	№3
	Чай сладкий с молоком	200/15	1,4	1,6	16	86	№378
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	108	№2546
Итого за завтрак		599,30					
обед	Доп гарнир "овощи натуральные свежие"	60	0,66	0,12	2,3	13,2	№71
	Борщ с капустой и картофелем на к\б	200/20	1,45	3,93	100	82	№170
	Птица отварная	100	23,5	25,8	0,5	328	№487
	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35	224,6	№688
	Компот из св. фруктов	200	16	16	28	114,6	№342
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,32	19	95,2	№8
	Хлеб ржаной	40	2,07	0,46	17	71,4	№8
итого за обед		929					
Итого за день:		1528,30					
День 10	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	19	145,20	№93
завтрак	Бутерброд с маслом	50/10	1,1	9	6,8	185,6	№1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№685
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	№424
Итого за завтрак		421,80					
обед	Суп картофельный с мясными фрикад.	200/35	5,83	4,56	14	118,8	№209
	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	87	№591
	Рис отварной с маслом	200	2,4	6	24	163	№511
	Напиток клюквенный	200	0,14	0,06	15	60,86	№479
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,32	19	95,2	№8
	Хлеб ржаной	40	2,07	0,46	17	71,4	№8
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	108	№2546
итого за обед		596,26					
Итого за день:		1018,06					