

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория:
7 - 12 лет

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Завтрак	Каша дружба	200	10,44	11,11	41,30	307	177
	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	10,99	56,85	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,15	117,50	87
	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	49
Итого за завтрак		550	22,81	18,92	101,17	668,59	
Второй завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	399
Обед	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,80	87
	Птица запечённая	100	19,30	16,0	0,06	221,44	293
	Макароны	200	7,2	9	37,16	300	60
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	27,45	113	75
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
Итого за обед		800	43,76	33,17	145,21	1019,75	
Итого за день:		1450	67,37	52,29	253,88	1723,34	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	18,84	154,20	93
	Яйцо	45	12,7	11,5	0,7	157	213
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,15	117,5	87
	Салат из моркови с изюмом	100	1,12	7,00	8,28	105	23
Итого за завтрак		595	23,7	24,73	62,22	575,38	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	79
Обед	Рассольник	200	1,69	4,69	13,68	103,88	1
	Печенка по строгановский	100	34,86	23,28	14,20	324,62	690
	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04	312
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	27,45	113	75
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1,0	24,15	117,5	87
Итого за обед		750	46,13	62,49	87,06	1007,04	
Итого за день:		1445	70,23	87,62	159,08	1629,42	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Завтрак	Каша овсяная	200	9	11,4	35,6	282	39
	Сыр	25	5,8	7,4	-	91	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,15	118,5	87
	Чай с сахаром	200	1	0,1	0,00	0,02	65
	Салат из свеклы	100	1,4	7,4	8,28	105	23
Итого за завтрак		575	21,2	27,3	68,03	596,52	
Второй завтрак	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,60	66
Обед	Борщ на мясном бульоне	200	3,8	8,8	10,8	80	25
	Тефтели мясные	100	6,25	15,71	16,97	218,27	43
	Гречка отварная	200	11,2	11,2	48,38	324	58
	Кисель	200	1,36	0,0	29,02	116,19	233
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
итого за обед		800	30,51	36,71	153,47	974,17	
Итого за день:		1557	54,46	64,94	260,35	1729,29	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Завтрак	Макароны с сыром	220	24,81	17	106	652	18
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	120
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,15	117,5	87
	Салат из огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15
Итого за завтрак		570	29,92	24,17	144,13	885,38	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	79
Обед	Суп гороховый	200	4,43	1,25	19,07	100,34	85
	Рис	200	4,8	8,8	38,92	286	59
	Рыба запеченная	100	19,53	4,78	4,19	137,42	372
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	7
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
Итого за обед		800	33,23	16,15	136,75	852,34	
Итого за день:		1470	63,55	49,72	290,68	1784,72	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Завтрак	Каша пшенная	200	4,82	8,71	30,66	220,35	171
	Яйцо	45	12,7	11,5	0,7	157	213
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,15	117,5	87
	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	49
Итого за завтрак		595	29,94	28,03	90,49	723,77	
Второй завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	399
Обед	Щи	200	1,40	3,91	6,79	67,80	88
	Жаркое домашнему	200	18,10	18,90	21,60	330,00	258
	Морс брусничный	200	0,14	0,1	12,62	53,09	342
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
Итого за обед		700	27,54	23,91	89,31	685,89	
Итого за день:		1395	58,28	52,14	187,3	1444,66	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 Завтрак	Каша кукурузная	150	7	12,5	25	435	539
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	
	Хлеб	50	4,0	1	24,15	117,5	87
	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	49
Итого за завтрак		500	19,42	20,32	84,13	781,42	
Второй завтрак	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,60	66
Обед	Рассольник	200	1,69	4,69	13,68	103,88	1
	Гуляш	100	16,1	12,4	3,96	168	49
	Капуста тушеная	200	3,43	4,26	9,02	108,36	26
	Кисель	200	1,36	0,0	29,02	116,19	233
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
Итого за обед		800	30,48	22,35	103,98	731,43	
Итого за день:		1485	52,65	43,6	226,96	1671,45	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 Завтрак	Каша овсяная	200	9	11,4	35,6	282	39
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	
	Сыр	25	5.8	7.4	-	91	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,15	117,5	87
	Салат из моркови с изюмом	100	1,120	7,00	8,28	105	23
Итого за завтрак		575	20,05	26,82	78,28	637,18	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	79
Обед	Суп гороховый	200	4,43	1,25	19,07	100,34	85
	Печенка по-строгановски	100	34,86	23,28	14,20	324,62	690
	Рис отварной	200	4,8	8,8	38,92	286	59
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	7
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
Итого за обед		800	52,99	34,53	140,69	1031,96	
Итого за день:		1475	73,44	61,75	228,77	1716,14	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 Завтрак	Каша пшеничная	200	4,82	8,71	30,66	220,35	171
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	
	Яйцо	45	12,7	11,5	0,7	157	213
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,15	117,5	87
	Салат из свеклы	100	1,4	7,4	8,28	105	23
Итого за завтрак		595	23,05	28,63	74,04	641,53	
Второй завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	399
Обед	Рассольник	200	1,69	4,69	13,68	103,88	1
	Птица запечённая	100	19,30	16,0	0,06	221,44	293
	Гречка	200	11,2	11,2	48,38	324	58
	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,62	53,09	342
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
Итого за обед		800	40,23	32,99	123,04	937,21	
Итого за день:		1495	64,08	61,82	204,58	1613,74	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 Завтрак	Творожная запеканка	150	30,93	22,98	36,00	310,66	223
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,15	117,5	87
	Салат из огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15
Итого за завтрак		500	36,04	30,15	74,13	544,04	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	79
обед	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,80	87
	Сложный гарнир	200	3,51	4,91	8,06	206,44	6
	Тефтели мясные	100	6,25	15,71	16,97	218,27	43
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	27,45	113	75
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
итого за обед		800	25,45	28,44	112,25	906,51	
Итого за день:		1400	61,89	58,99	196,18	1497,55	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 Завтрак	Каша рисовая	200	4,82	8,71	30,66	220,35	171
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,5	117,5	87
	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	49
Итого за завтрак		550	17,24	16,53	90,14	566,77	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	79
Обед	Суп гороховый	200	4,43	1,25	19,07	100,34	85
	Рыба запеченая с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	229
	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04	312
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	7
Итого за обед		775	31,88	43,72	101,68	919,38	
Итого за день:		1425	49,52	60,65	201,62	1533,15	

ДЕНЬ 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11 Завтрак	Каша кукурузная	150	7	12,5	25	435	539
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,5	117,5	87
	Салат из моркови с изюмом	100	1,12	7,00	8,28	105	23
Итого за завтрак		500	12,25	20,52	68,03	699,18	
Второй завтрак	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	399
Обед	Борщ на мясном бульоне	200	3,8	8,8	10,8	80	25
	Жаркое домашнему	200	18,10	18,90	21,60	330,00	258
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
	Кисель	200	1,36	0,0	29,02	116,19	233
Итого за обед		800	31,16	28,7	109,72	761,19	
Итого за день:		1400	44,21	49,42	185,25	1495,37	

ДЕНЬ 12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12 Завтрак	Каша пшеничная	200	4,82	8,71	30,66	220,35	171
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1	24,5	117,5	87
	Салат из огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15
Итого за завтрак		550	9,93	15,88	69,14	453,73	
Второй завтрак	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,60	66
Обед	Щи	200	1,40	3,91	6,79	67,80	88
	Гречка	200	11,2	11,2	48,38	324	58
	Гуляш	100	16,1	12,4	3,96	168	49
	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,62	53,09	342
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	87
Итого за обед		800	36,74	28,61	120,05	847,89	
Итого за день:		1535	49,42	45,42	228,04	1460,22	
Среднее значение за период:		1460	60,09	57,25	219,58	1630,98	