



Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 - 11 лет



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводи., г		
I неделя День первый							
Завтрак 1	Макаронны запеченные с яйцом	200	11,37	18,9	31,7	434,52	№ 335
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Итого за завтрак	500,00	11,74	19,23	44,65	490,48	
Обед	Суп вермишевый с куриой	250/10	1,2	2,4	5,9	77,8	№ 148
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	250,25	№168
	Гуляш из свинины	50/50	12,84	10,32	3,30	189,00	№277
	Напиток из ягод см	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	760	25,08	21,92	90,35	713,10	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Итого за полдник	300	2,25	1,72	63,87	292,5	
	Итого за день:	1560	39,065	42,865	198,865	1496,075	

Приём пищи	Наименование блюда	Всего блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 неделя День второй								
Завтрак I	Каша молочная пшеничная	200/10	9,28	8,06	28,4	182,00		
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50 № 7		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11 № 376		
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50 № 6		
	Итого за завтрак	500	17,51	27,10	60,90	538,91		
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		3	4,5	20,1	135 № 76	
Рис отварной	150		3,6	12,22	36,79	276,75 № 639		
Котлета рыбная	100		13	8,8	15,2	196,00 № 248		
Напиток из сухофруктов	200		0,50	0,00	21,14	86,60 № 639		
Хлеб ржаной	50		3,40	0,60	20,00	97,50		
Итого за обед	760		23,50	26,12	113,23	791,85		
Подливка	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
Добавка		100		0,305	7,535	33,845		
Итого за подливку	300		0,305	0,305	27,535	123,845		
Итого за день:	1560		41,31	53,525	201,665	1454,605		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 неделя День третий								
Завтрак I	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366	
	Молоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
Итого за завтрак								
	Суп карофельный с горохом душистым	250	27,48	25,06	75,84	637,06		
	Макаронные изделия отварные	150	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139	
	Котлета мясная	100	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204	
	Напиток из ягод см	200	1,59	14,4	16	261,00	№282	
	Хлеб ржаной	50	0,11	0,11	30,22	98,55	№394	
			3,40	0,60	20,00	97,50		
Итого за обед								
	Сок в индивидуальной упаковке	750	33,27	29,58	122,63	890,48		
	Пирог с яйцом	200			20,00	90,00		
		100	7,20	8,85	6,07	133,27		
Итого за полдник								
		300	7,2	8,85	26,07	223,27		
Итого за день:								
		1590	66,95	63,49	224,54	1750,81		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвертый							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	18,1	31,46	5,68	384,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	30	0,495	0,63	5,43	29,325	
	Итого за завтрак	500	26,82	51,13	43,61	770,25	
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Тертая куринная с соусом	70/30	7	9	6,8	155,90	
	Каша Гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	250,25	№ 168
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639	
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
Итого за обед	760	20,63	24,89	92,25	713,25		
Подливка	Сок в индивидуальной упаковке	200		20,00	90,00		
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
Итого за подливку	300	0,305	0,305	27,535	123,845		
Итого за день:	1560	47,755	76,325	163,395	1607,34		

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептура
			Ветив. г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 неделя День пшестой								
Завтрак I	Оладьи с фруктовым джемом	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42		
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Чай с сахаром и лимонном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686	
	Яйцо вареное с кабанчиковой икрой	40/20	5,8	5,22	0,36	72		
	Итого за завтрак	510	19,13	15,42	113,07	668,24		
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	24,12	165	№ 113	
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№ 439	
	Пюре картофельное	150	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
Итого за обед								
	Сок в индивидуальной упаковке	200	31,01	21,32	101,91	777,37		
Подлинне	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Итого за подлинне	300	0,305	0,305	27,535	123,845		
Итого за день:								
		1560	50,445	37,047	242,515	1569,455		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День сельской							
	Макаронные изделия с яйцом	200	11,37	18,9	31,7	434,52 № 335	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11 № 376	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за завтрак	500	11,74	19,23	44,65	490,48	
	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	67,8 № 148	
	Карпуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	198,6	
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00 №282	
	Напиток ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55 №394	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	760	24,36	24,41	88,17	723,45	
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Цирок с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
Подпись	Итого за подлник	300	2,25	1,72	63,87	292,5	
	Итого за день:	1560	38,345	45,355	196,685	1506,425	

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели. День, вторник							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	4,74	320,01 № 216	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11 № 376	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50 № 6	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50 № 7	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	30	0,495	0,63	5,43	29,325	
	Итого за завтрак	500	23,81	45,89	42,67	706,25	
	Суп картофельный с горохом душистым	250	7,61	2,1	21,12	155,18 № 139	
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75 № 639	
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00 № 248	
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60 № 639		
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
Итого за обед	750	28,11	23,72	114,25	812,03		
Подлинки							
Сок в индивидуальной упаковке		200			20,00	90,00	
Яблоко		100	0,305	0,305	7,535	33,845	
Итого за подлинки		300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1550	52,225	69,915	184,455	1642,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День, девятый							
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366
	Йогурт	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Итого за завтрак	540	27,48	25,06	75,84	637,06	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№439
	Капша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	250,25	№168
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
		Итого за обед	760	33,15	21,97	101,98	780,30
Подливка	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Итого за подливку	300	7,2	8,85	26,07	223,27	
	Итого за день:	1600	67,83	55,88	203,89	1640,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 недели День десятый								
Завтрак 1	Капса молочная "Дружба"	250	7,21	1,68	49,5	244,23	№ 84	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397	
Печенье	10	0,165	0,212	1,81	9,775			
Итого за завтрак		550	20,44	25,91	110,90	783,81		
Обед	Распашник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	153	№ 76	
	Ежики мясные с соусом и свежими овощами	200/50/60	18,36	21,35	42,8	483,2	№ 450	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Напиток из сухоберезов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639	
	Итого за обед		820	25,26	26,45	104,04	820,30	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50		
	Джелио	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
Итого за полдник		400	2,56	2,03	71,41	326,35		
Итого за день:		1770	48,26	54,39	286,35	1930,45		

Продукт пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептурный
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День опиналпаткый							
Завтрак 1	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	250,25	№ 168
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
Итого за завтрак		510	27,85	25,69	79,34	685,16	
Обед	Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 61
	Тертая куринье с соусом	70/30	7	9	6,8	155,9	
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Напиток из ябл. см	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	760	17,96	28,04	102,59	735,20	
Подлинк	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Соуска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
Итого за подлинк		300	9,1	16,7	38,9	357,7	
Итого за день:		1570	54,91	70,43	220,83	1778,06	

Продукт питания	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводв. г		
2 недели День пвенеццатый							
Завтрак 1	Блинчики довшине со сметаной	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02 № 686	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
Итого за завтрак							
		550	13,64	10,51	120,25	630,09	
Обед	Сотинка го - домашнему с крош и сметаной	250/10/10	3	5,75	24,12	171 №157	
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95 № 321	
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00 № 248	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60 №639	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед		770	23,05	21,90	102,36	744,05
Подлив	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за подлив	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1620	36,99	32,712	250,14	1497,98	