

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 лет до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день1				
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	200	13,42	14,00	45,00	359,88	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15	14,3	70,05	468	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,8	6,0	70,71
Суп-лапша на курином бульоне	200	2,10	4,40	22,00	136,00	113
Жаркое по- домашнему с мясом	240	18,6	18,5	35,0	380,5	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	740	23,5	23,0	101,4	707,0	
Полдник						
Итого за день		38,5	37,0	172,4	1176,2	
день2						

Завтрак						
Макароны отварные	150	5,4	5,6	33,0	204,0	202
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	7,08	9,08	7,10	138,70	280/422
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	573
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	500	15	15	69	473	
Обед						
Икра овощная	60	1,2	4,3	6,3	68,7	75,74
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,3	10,6	8,9	140,0	102
Пельмени отварные с молочным соусом	200	11,4	8,4	40,0	281,2	391/327
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	491
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	700	23,6	23,3	99,1	676,9	
Итого за день		38,6	38,3	170,1	1178,1	
день3						
Завтрак						
Вареники с творогом молочным соусом	250	13,5	7,6	40,5	284,4	218/327
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	40	1,0	0,2	20,0	84,0	576
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15	15	70	470	
Обед						

Икра кабачковая	60	2,7	2,7	7,0	63,2	73; 73.1
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,75	6,50	12,75	141,30	108
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128
Котлеты рыбные с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	234/422
Компот из сухих яблок	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	760	24,8	23,7	95,2	696,0	
Итого за день		37,8	40,7	161,9	1166,0	
день 4						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	13,1	14,0	36,5	330,0	397/326,334
Яблоко	130	2,1	0,5	24,0	108,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15	15	70	475	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,2	4,8	70,71
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне	200	8,5	9,5	4,3	131,0	82
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	5,3	43,5	249,3	171
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	8,08	9,08	7,10	145,00	280/422
Кисель	200	0,27	0,10	25,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573

	Итого обед:	760	26,3	24,0	100,5	726,8	
Итого за день			40,3	38,0	170,5	1186,5	
день 5							
Завтрак							
Каша молочная Дружба		200	11,8	15,1	41,7	347,0	175
Яблоко		100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном		200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:		500	13,4	15,4	66,7	457,3	
Обед							
Салат из капусты (сезонный)		60	0,7	1,2	2,8	29,0	45,46,47
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной		200	6,20	8,70	18,37	180,00	96
Картофель тушеный		150	6,80	1,40	23,00	162,00	172
Тефтели "мясные" с соусом красным		110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
Компот из сухофруктов		200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной		20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:		760	25,7	19,1	96,9	688,0	
Итого за день			39,7	38,0	168,5	1195,3	
день 6							
Завтрак							
Омлет натуральный		150	10,3	12,1	8,0	185,0	212
Фрикадельки мясные "деревенские"		60	7,08	9,08	7,10	138,70	280
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Яблоко		100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр

Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	520	20,4	21,6	49,9	478,2	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,2	4,8	70,71
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	6,6	8,5	31,5	224,9	88
Манты с (соусом в ассортименте)	200	16,6	16,6	24,3	317,0	392
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	24,1	98,5	491
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	700	25,9	25,1	100,0	733,7	
Итого за день		40,9	40,7	144,1	1227,7	
день 7						
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	200	13,32	14,00	45,00	359,88	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	500					377
		14,9	14,3	70,0	470,2	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,8	6,0	70,71
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	4,10	5,40	21,00	145,00	112
Жаркое по- домашнему с мясом	240	18,6	18,5	35,0	380,5	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349

Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	740	25,5	24,0	100,4	716,0	
Итого за день		40,6	29,1	181,6	1238,4	
день 8						
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	5,3	40,0	249,3	171
Котлета куриная с соусом красным	110	7,5	8,5	3,5	120,5	295/422
Батон	40	1,0	0,2	20,0	84,0	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15,6	14,0	72,6	489,8	
Обед						
Икра кабачковая	60	2,7	2,7	6,0	53,2	73; 73.1
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,3	10,6	8,9	140,0	102
Макароны отварные	150	5,4	5,6	33,0	204,0	202
Котлета мясная по "домашнему" с соусом красным	110	9,2	7,7	12	170	271/422
Напиток из сушеных фруктов	200	0,70	0,30	18,00	60,00	388
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	760	28,8	26,9	96,8	715,7	
Итого за день		44,4	40,9	176,6	1205,5	
день 9						
Завтрак						

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	12,20	6,30	32,32	234,8	173
Батон с маслом шоколадным	30	1,1	8,3	6,5	105,1	576/14
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	530	14,9	15,0	67,0	461,9	
Обед						
Икра овощная	60	1,2	4,3	5,3	58,7	75,74
Суп картофельный с рыбой	200	5,2	4,7	20,3	131,9	122
Пюре гороховое	150	7,3	6,3	21,8	173,1	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
Кисель	200	0,27	0,10	25,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	760	25,67	23,14	101,88	692,88	
Итого за день		37,6	40,1	169,9	1190,8	
день10						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	13,1	14,0	36,5	330,0	397/326,334
Яблоко	130	2,1	0,5	24,0	108,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15,4	14,5	69,6	474,5	
Обед						
Салат из капусты (сезонный)	60	0,7	1,2	2,8	29,0	45,46,47
Свекольник	200	6,1	5,0	14,1	125,0	98

Плов с мясом	240	15,80	17,70	40,50	365,9	265
Компот из сухофруктов	200,0	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:		25,4	24,0	100,0	704,4	
Итого за день						
Итого завтрак		154,2	153,5	673,6	4717,9	
Итого обед		229,72	236,39	991,99	7057,39	
Итого		383,95	389,93	1665,64	11775,31	
Среднее значение завтрака за период		15,40	15,30	67,40	471,20	
Среднее значение обед за период		23,00	23,00	100,00	705,70	
Среднее значение завтрак и обед за период		38,40	38,30	167,40	1176,90	