

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	6,12	7,68	25,38	195	182
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей школьного возраста	200	0	0	19	80	507
	Батон	30	2,4	0,57	16,5	69	
	Банан	200	2,25	3	32,7	142,5	
итого за завтрак:		580	10,77	11,25	93,58	486,5	
обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	60	0,99	4,25	2,95	54,46	7
	Борщ на мясокостном бульоне	200	1,86	6,6	10,86	110	54
	Гуляш из говядины	90	15,45	16,5	3,15	222,75	373
	Каша гречневая	150	6,18	5,27	33,71	218,18	175
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
итого за обед:		750	29,23	33,2	100,73	827,59	
Итого за день:		1330	40	44,45	194,31	1314,09	0
День 2							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	175	27,5	19,8	35,1	431	213
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	56
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	

итого за завтрак:		525	28,2	20,4	63,6	555,5	
обед	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	45
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	5,68	2,04	18,76	111,88	8
	Жаркое по-домашнему	200	21	21,1	15,1	344,54	11
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
	Банан	200	2,25	3	32,7	142,5	
итого за обед:		910	34,49	30,42	121,23	876,08	
Итого за день:		1435	62,69	50,82	184,83	1431,58	
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,31	19,5	2,3	238,01	209
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Батон	30	2,4	0,57	16,5	69	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		550	21,13	26,57	47,16	502,11	
обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом термически обработанной термически обработанной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	25
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	113
	Котлета рыбная (минтай)	100	10,1	2,8	8,6	115,9	94
	Капуста тушеная	200	4,34	6,52	18,86	151,3	134
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	90	
итого за обед:		1060	24,5	15,98	117,87	721,8	
Итого за день:		1610	45,63	42,55	165,03	1223,91	
День 4							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,74	6,72	25,56	181,2	46

	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Булочка сдобная	110	4,95	18,2	40,43	355,04	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		610	10,29	25,52	94,29	658,74	
обед	Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной	60	0,7	4	6,6	64	16
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	1,4	3,9	6,78	67,8	67
	Котлета рубленая из птицы	100	9,7	4,1	5,2	124,5	110
	Гороховая каша	150	5,85	5,51	33,56	243,48	201
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
итого за обед:		760	22,4	18,09	102,2	721,98	
Итого за день:		1370	32,69	43,61	196,49	1380,72	
День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	5,82	7,5	32,64	222	177
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	56
	Батон	30	2,4	0,57	16,5	69	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	90	
итого за завтрак:		650	15,39	14,47	83,25	507,6	
обед	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	45
	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	75,4	66
	Плов из отварной говядины	200	14,8	14,7	38,6	348,3	54-11
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за обед:		860	22,72	21,94	119,73	771,36	
Итого за день:		1510	38,11	36,41	202,98	1278,96	0
День 6							

Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,74	6,72	25,56	181,2	46
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Батон	30	2,4	0,57	16,5	69	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Банан	200	2,25	3	32,7	142,5	
итого за завтрак:		600	14,21	16,19	88,42	517,3	
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	60	0,99	4,25	2,95	54,46	7
	Борщ на мясокостном бульоне	200	1,86	6,6	10,86	110	54
	Гуляш из говядины	90	15,45	16,5	3,15	222,75	373
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,1	204
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
итого за обед:		750	28,81	28,76	98,16	764,51	
Итого за день:		1350	43,02	44,95	186,58	1281,81	0
День 7							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	175	27,5	19,8	35,1	431	213
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		525	28,1	20,4	63,4	553,5	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной	60	0,7	4	6,6	64	16
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	5,68	2,04	18,76	111,88	8
	Жаркое по-домашнему	200	21	21,1	15,1	344,54	11
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	90	
итого за обед:		960	34,38	28,22	110,77	832,62	
Итого за день:		1485	62,48	48,62	174,17	1386,12	0

День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	5,82	7,5	32,64	222	177
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Батон	30	2,4	0,57	16,5	69	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		550	13,64	14,57	77,5	486,1	
Обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом термически обработанной термически обработанной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	25
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	113
	Котлета рубленая из птицы	100	9,7	4,1	5,2	124,5	110
	Каша гречневая	150	6,18	5,27	33,71	218,18	175
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей школьного возраста	200	0	0	19	80	507
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за обед:		910	23,29	16,09	115,27	747,78	
Итого за день:		1460	36,93	30,66	192,77	1233,88	
День 9							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	6,12	7,68	25,38	195	182
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	56
	Батон	30	2,4	0,57	16,5	69	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	90	
итого за завтрак:		650	15,69	14,65	75,99	480,6	
Обед	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	45
	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	75,4	66
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,8	3,95	4,75	112,5	55
	Картофель отварной с маслом	150	2,94	4,17	20,87	135	129

	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
	Банан	200	2,25	3	32,7	142,5	
итого за обед:		970	22,97	17,88	128,71	762,36	
Итого за день:		1620	38,66	32,53	204,7	1242,96	
День 10							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,74	6,72	25,56	181,2	46
	Какао с молоком	200	3,6	2,66	13,2	93,34	274
	Батон	30	2,4	0,57	16,5	69	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		550	16,16	16,45	70,02	486,64	
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	60	0,99	4,25	2,95	54,46	7
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	1,4	3,9	6,78	67,8	67
	Котлета из говядины	100	11,44	12,42	8,11	194,51	10
	Гороховая каша	150	5,85	5,51	33,56	243,48	201
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
итого за обед:		760	24,43	26,66	101,46	782,45	
Итого за день:		1310	40,59	43,11	171,48	1269,09	
	<u>Среднее значение за период: завтрак</u>	<u>579</u>	<u>17,358</u>	<u>18,047</u>	<u>75,721</u>	<u>523,459</u>	-
	<u>Среднее значение за период: обед</u>	<u>869</u>	<u>26,722</u>	<u>23,724</u>	<u>111,613</u>	<u>780,853</u>	-
	<u>Среднее значение за период: за 10 дней</u>	<u>1448</u>	<u>44,08</u>	<u>41,771</u>	<u>187,334</u>	<u>1304,312</u>	-