

Ежедневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Жиры	Белки	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,8	11,1	26,4	203,9	2.8
	Хлеб ржаной	20	0,2	1,3	7,9	39,6	1.10
	Бутерброд с маслом	60	7,8	2,9	17,8	155,2	1.5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,1	15,00	61,3	9.8
Итого за завтрак			15,8	15,4	67,1	460,0	
Обед	Салат из моркови с яблоками	90	4,1	0,9	13,2	90,2	3.20
	Суп картофельный с бобовыми, с гречками на м/б	250/33	4,75	4,3	20,65	132,1	4.12
	Плов из отварной говядины	230	19,4	17,7	51,5	427,4	5.33
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	12,1	46,5	9.25
	Хлеб ржаной	40	0,5	2,6	15,8	79,2	1.11
Итого за обед			28,75	25,5	113,25	775,4	
Полдник	Булочка "Веснушка"	50	11,5	10,5	12,1	187,1	10.9
	Сок персиковый	200	0,00	0,6	32,0	131,9	9.19
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	6,8	47,2	12.1
Итого за полдник			11,9	11,5	50,9	366,2	
Ужин	Рыба запеченная в молочном соусе с сыром	80	8,05	10,01	3,01	133,03	6.13
	Картофельное пюре	200	5,3	2,00	26,40	193,10	3.1
	Огурец свежий	100	0,1	0,80	2,50	13,90	3.15
	Какао с молоком	200	3,1	2,90	22,20	110,60	9.1
	Хлеб ржаной	20	0,2	1,30	7,90	39,60	1.10

	Батон	40	2,00	2,30	22,5	103,60	1.3
Итого за ужин			18,75	19,31	84,51	593,83	
Ужин II	Батон	30	1,7	2,10	20,20	104,50	1.12
	Кефир	180	4,5	5,20	7,90	95,40	9.29
Итого за ужин II			6,2	7,30	28,10	199,90	
Итого за день			81,4	79,01	343,86	2395,33	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6,90	4,50	22,10	182,50	2.5
	Яйцо вареное	40	4,60	5,10	0,30	63,00	8.3
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	14,20	108,00	9.2
Итого за завтрак			17,00	16,60	64,70	497,60	
Обед	Винегрет овощной с сельдью	75/25	4,10	4,20	20,60	101,10	3.21
	Суп крестьянский с крупой	250	5,40	2,70	28,90	155,00	4.13
	Птица, тушенная в молочном соусе	100	15,80	14,90	4,90	224,20	5.29
	Картофельное пюре с морковью	200	6,20	4,01	31,80	182,10	3.26
	Компот из сушеных плодов (курага)	200	0,00	0,00	4,60	28,40	9.27
	Хлеб ржаной	40	0,50	2,60	15,80	79,20	1.11
	Батон	40	2,00	2,30	22,50	103,60	1.3
Итого за обед			34,00	30,71	129,10	873,60	
Полдник	Бутерброд горячий с сыром	40	11,20	8,80	21,30	217,20	1.13
	Сок овощной томатный	200	0,20	1,50	8,60	42,60	9.24
	Фрукты (мандарин)	110	0,20	0,90	15,30	68,50	12.2
Итого за полдник			11,60	11,20	45,20	328,30	
Ужин	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,20	10,40	15,80	211,30	5.17
	Каша гречневая вязкая	160/5	3,20	2,90	28,90	136,00	2.9

	с маслом						
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	15,40	76,10	9.16
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
Итого за ужин			18,50	16,80	88,20	567,50	
Ужин II	Батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
	Йогурт	180	4,50	5,00	8,90	101,70	9.30
Итого за ужин II			6,20	7,10	29,10	206,20	
Итого за день			87,30	82,41	356,30	2473,20	
День 3							
Завтрак	Пудинг из творога	150	4,90	15,40	37,10	232,60	7.5
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Бутерброд с сыром	40	3,20	3,80	20,80	90,50	1.15
	Чай с молоком	200	1,60	1,60	18,30	70,70	9.32
Итого за завтрак			9,90	22,10	84,10	433,40	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	8,70	3,60	16,60	159,18	4.14
	Котлеты рыбные любительские	100	15,20	10,10	6,30	175,40	6.14
	Макароны отварные с маслом	150	5,60	4,90	31,40	186,60	2.10
	Горошек зеленый отварной	100	0,20	3,00	6,30	38,80	3.12
	Напиток лимонный	200	0,00	0,10	13,20	63,30	9.10
	Хлеб ржаной	40	0,50	2,60	15,80	79,20	1.11
	Батон	40	2,00	2,30	22,50	103,60	1.3
Итого за обед			32,20	26,60	112,10	806,08	
Полдник	Пряники	30	4,25	3,38	28,20	165,07	10.10
	Молоко кипяченое	200	6,40	3,90	9,60	112,00	9.3
	Фрукты (банан)	100	0,50	1,60	22,10	106,80	12.3
Итого за полдник			11,15	8,88	59,90	383,87	
Ужин	Голубцы ленивые со сметанным соусом	240	20,30	11,20	19,70	324,20	5.3

	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
	Сок яблочный	200	0,20	1,00	17,10	98,00	9.18
Итого за ужин			22,40	15,60	64,90	566,30	
Ужин II	Батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
	Ряженка	180	4,50	5,20	8,10	97,20	9.31
Итого за ужин II			6,20	7,30	28,30	201,70	
Итого за день			81,85	80,48	349,30	2391,35	
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	115	9,50	7,10	1,00	117,90	8.1
	Кукуруза консервированная со сливочным маслом	80	2,00	1,80	11,20	89,24	3.22
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Какао с молоком	200	3,10	2,90	22,20	110,60	9.1
	Батон	40	2,00	2,30	22,50	103,60	1.3
Итого за завтрак			16,80	15,40	64,80	460,94	
Обед	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,20	3,10	10,45	150,00	4.15
	Оладьи из печени	80	9,50	11,70	1,90	126,20	5.20
	Каша гречневая вязкая с маслом	160/5	3,20	2,90	28,90	136,00	2.9
	Огурец свежий	100	0,10	0,80	2,50	13,90	3.15
	Компот из сушеных плодов (изюм)	200	0,00	0,10	17,80	104,60	9.26
	Хлеб ржаной	40	0,50	2,60	15,80	79,20	1.11
	Батон	40	2,00	2,30	22,50	103,60	1.3
Итого за обед			21,50	23,50	99,85	713,50	
Полдник	Пирожки печеные с капустой	50	11,29	7,95	10,05	206,41	10.13
	Сок вишневый	200	0,6	1,4	12,1	98,9	9.20
	Фрукты (апельсин)	100	0,3	2,0	40,5	53,7	12.4
Итого за полдник			12,19	11,35	62,65	359,01	
Ужин	Свекла отварная с растительным маслом	100	4,00	1,50	6,60	78,10	3.7

	Тефтели рыбные в томатном соусе	100/40	4,8	12,9	11,1	138,4	6.19
	Картофельное пюре	200	5,30	2,00	26,40	193,10	3.1
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Батон	40	2,00	2,30	22,50	103,60	1.3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,10	15,00	61,30	9.8
Итого за ужин			16,3	20,1	89,5	614,1	
Ужин II	Батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
	Йогурт	180	4,50	5,00	8,90	101,70	9.30
Итого за ужин II			6,20	7,10	29,10	206,20	
Итого за день			72,99	77,45	345,9	2353,75	
День 5							
Завтрак	Запеканка творожно-яблочная	150	9,40	15,30	26,50	231,80	7.6
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Бутерброд с маслом	60	7,80	2,90	17,80	155,20	1.5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	14,20	108,00	9.2
Итого за завтрак			21,00	23,10	66,40	534,60	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	9,80	4,40	12,40	146,70	4.17
	Птица, тушенная в сливочном соусе	100	14,90	12,20	9,40	245,70	5.30
	Картофель отварной	150	4,60	2,90	25,40	146,90	3.25
	Томаты соленые (консервированные)	100	0,00	1,10	2,40	14,00	3.14
	Сок абрикосовый	200	0,00	1,00	27,60	118,70	9.21
	Батон	40	2,00	2,30	22,50	103,60	1.3
	Хлеб ржаной	40	0,50	2,60	15,80	79,20	1.11
Итого за обед			31,80	26,50	115,50	854,80	
Полдник	Зефир	30	1,60	1,20	54,90	238,80	10.11
	Кефир	180	4,50	5,20	7,90	95,40	9.29
	Фрукты (груша)	100	0,30	0,40	10,40	47,40	12.6
Итого за полдник			6,40	6,80	73,20	381,60	

Ужин	Салат степной из разных овощей	100	5,10	1,60	17,20	121,10	3.10
	Рыба под омлетом	230	22,00	26,40	14,50	349,60	6.22
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Батон	40	2,00	2,30	22,50	103,60	1.3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	12,10	46,50	9.25
Итого за ужин			29,30	31,60	74,20	660,40	
Итого за день			88,00	88,50	329,30	2431,40	
День 6							
Завтрак	Омлет с сыром	125	15,20	12,10	4,20	207,80	8.2
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	4,90	1,10	17,60	82,80	3.8
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,10	15,00	61,30	9.8
Итого за завтрак			22,00	16,70	64,90	496,00	
Обед	Уха рыбацкая	250/40	5,5	11,9	13,7	152,0	4.25
	Мясо тушеное	80	8,70	8,10	7,50	142,90	5.31
	Каша гречневая вязкая с маслом	160/5	3,20	2,90	28,90	136,00	2.9
	Огурцы соленые (консервированные)	60	0,06	0,48	0,96	7,56	3.23
	Компот из сушеных плодов (изюм)	200	0,00	0,10	17,80	104,60	9.26
	Хлеб ржаной	40	0,50	2,60	15,80	79,20	1.11
	Батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
Итого за обед			19,66	28,18	104,86	726,76	
Полдник	Булочка домашняя с изюмом	45	5,90	4,70	18,30	146,58	10.14
	Молоко кипяченое	200	6,40	3,90	9,60	112,00	9.3
	Фрукты (банан)	100	0,50	1,60	22,10	106,80	12,3
Итого за полдник			12,80	10,20	50,00	365,38	
Ужин	Тефтели из говядины с рисом в сметанном	80/40	9,70	5,90	13,54	156,37	5.24

	соусе						
	Капуста тушенная	200	6,60	5,60	17,00	148,90	3.2
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Батон	40	2,00	2,30	22,50	103,60	1.3
	Сок персиковый	200	0,00	0,60	32,00	131,90	9.19
Итого за ужин			18,50	15,70	92,94	580,37	
Ужин II	Батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
	Кефир	180	4,50	5,20	7,90	95,40	9.29
Итого за ужин II			6,20	7,30	28,10	199,90	
Итого за день			72,96	70,78	312,7	2168,51	
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,02	8,40	21,10	212,60	2.3
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	14,20	108,00	9.2
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	6,80	47,20	12.1
Итого за завтрак			13,92	15,80	70,20	511,90	
Обед	Винегрет овощной	100	6,10	1,50	16,30	121,60	3.6
	Суп картофельный с перловой крупой	250	3,80	4,20	12,94	100,70	4.20
	Запеканка картофельная с мясом, с молочным соусом	230	16,80	15,40	49,70	331,00	5.32
	Компот из сушеных плодов (курага)	200	0,00	0,00	4,60	28,40	9.27
	Хлеб ржаной	40	0,50	2,60	15,80	79,20	1.11
	Батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
Итого за обед			28,90	25,80	119,54	765,40	
Полдник	Печенье	30	1,20	1,20	37,60	94,70	10.12
	Сок виноградный	200	0,40	0,60	16,60	86,60	9.22
	Фрукты (мандарин)	110	0,20	0,90	15,30	68,50	12.2
Итого за полдник			1,80	2,70	69,50	249,80	

Ужин	Салат из капусты, моркови и яблок	60	5,10	1,10	6,10	94,10	3.24
	Плов из отварной птицы	220	20,30	20,80	19,20	346,20	5.14
	Компот из свежих груш	200	0,10	0,20	18,60	76,10	9.17
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
Итого за ужин			27,40	25,50	72,00	660,50	
Ужин II	Батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
	Йогурт	180	4,50	5,00	8,90	101,70	9.30
Итого за ужин II			6,20	7,10	29,10	206,20	
Итого за день			76,90	78,22	360,34	2393,80	
День 8							
Завтрак	Суфле творожное	150	5,40	10,70	30,80	206,20	7.8
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Бутерброд с маслом	60	7,80	2,90	17,80	155,20	1.5
	Чай с молоком	200	1,60	1,60	12,30	70,70	9.32
Итого за завтрак			15,00	16,50	68,80	471,70	
Обед	Салат "Школьные годы"	100	5,10	1,20	8,60	86,50	3.18
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	4,30	2,70	12,90	108,12	4,21
	Гуляш из говядины	80	6,10	8,30	4,60	100,50	5.27
	Макароны отварные с маслом	150	5,60	4,90	31,40	186,60	2.10
	Напиток апельсиновый	200	0,00	0,20	16,30	67,30	9.11
	Хлеб ржаной	40	0,50	2,60	15,80	79,20	1.11
	Батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
Итого за обед			23,30	22,00	109,80	732,72	
Полдник	Бутерброд горячий с сыром	40	11,20	8,80	21,30	217,20	1.13
	Сок овощной томатный	200	0,20	1,50	8,60	42,6	9.24
	Фрукты (груша)	100	0,30	0,40	1040	47,40	12.6
Итого за полдник			11,70	10,70	40,30	307,20	

Ужин	Зразы рыбные рубленые	80	8,30	10,70	11,60	203,80	6.25
	Картофель отварной	150	4,60	2,90	25,40	146,90	3.25
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	11,90	48,00	9.7
	Батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
Итого за ужин			14,80	17,10	77,00	542,80	
Ужин II	Батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
	Ряженка	180	4,50	5,20	8,10	97,20	9.31
Итого за ужин II			6,20	7,30	28,30	201,70	
Итого за день			73,60	71,00	324,20	2256,12	
День 9							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200/10	8,10	7,80	28,60	230,10	2.4
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Бутерброд с сыром	45	4,57	3,08	8,24	76,60	1.14
	Какао с молоком	200	3,10	2,90	22,20	110,60	9.1
Итого за завтрак			15,97	15,08	66,94	456,90	
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,20	3,60	11,24	106,16	4.16
	Биточки из кур	100	12,7	15,3	3,1	188,0	5
	Картофельное пюре	200	6,30	4,80	29,40	193,10	3.1
	Огурец свежий	100	0,10	0,80	2,50	13,90	3.15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	12,10	46,50	9,25
	Хлеб ржаной	40	0,50	2,60	15,80	79,20	1.11
	Батон	40	2,00	2,30	22,50	103,60	1.3
Итого за обед			24,8	29,4	96,64	730,46	
Полдник	Пирожки печеные с картошкой	50	10,23	5,05	17,4	246,87	10.15
	Сок яблочный	200	0,20	1,00	17,1	98	9.18
	Фрукты (апельсин)	100	0,3	2	40,5	53,7	12.3
Итого за полдник			10,73	8,05	75,00	398,57	

Ужин	Биточки по-белорусски	100	17,10	18,60	9,70	271,40	5.10
	Морковь, тушенная в сметанном соусе	200	5,20	3,20	17,00	167,60	3.4
	Батон	40	2,00	2,30	22,50	103,60	1.3
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,10	15,00	61,30	9.9
Итого за ужин			24,50	25,50	72,10	643,50	
Ужин II	Батон	30	1,7	2,10	20,20	104,50	1.12
	Йогурт	180	4,5	5,00	8,90	101,70	9.30
Итого за ужин II			6,2	7,10	29,10	206,20	
Итого за день			82,2	85,13	339,78	2435,63	
День 10							
Завтрак	Сырники с морковью	170	4,25	10,10	17,30	147,85	7.8
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Бутерброд с джемом	60	3,10	2,90	24,20	136,30	1.6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	14,20	108,00	9.2
Итого за завтрак			11,15	17,90	63,60	431,75	
Обед	Борщ сибирский со сметаной	250/10	8,80	5,89	14,20	167,06	4.22
	Шницель рыбный	80	10,60	13,50	8,75	175,56	6.20
	Рагу из овощей	200	11,00	3,70	19,50	195,70	3.3
	Помидор свежий	100	0,20	1,10	3,80	24,20	3.16
	Компот из свежих груш	200	0,10	0,20	18,60	76,10	9.17
	Батон	40	2,00	2,30	22,50	103,60	1.3
	Хлеб ржаной	40	0,50	2,60	15,80	79,20	1.11
Итого за обед			33,20	29,29	103,15	821,42	
Полдник	Шарлотка с яблоками	80	10,10	3,30	27,50	236,90	10.16
	Сок мандариновый	200	0,00	1,60	19,00	87,30	9.23
	Фрукты (банан)	100	0,50	1,60	22,10	106,80	12.3
Итого за полдник			10,60	6,50	68,60	431,00	
Ужин	Птица, тушенная в молочном соусе	100	15,80	14,90	4,90	224,20	5.29

	Рис припущенный со сливочным маслом	180	5,52	4,44	46,20	250,80	2.6
	Хлеб ржаной	20	0,20	1,30	7,90	39,60	1.10
	Компот из чернослива	200	0,10	0,25	18,65	76,50	9.28
	Батон	30	1,70	2,10	20,20	104,50	1.12
Итого за ужин			23,32	22,99	97,85	695,60	
Итого за день			78,27	76,68	333,20	2379,77	
Среднее значение за период			79,55	78,97	339,49	2367,87	