

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1									
ДЕНЬ 1									
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011	
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
	Итого за прием пищи :		900	28,26	25,48	122,09	847,9		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 1									
ДЕНЬ 2									
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011	
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011	
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13,08	9,18	2,85	152	262	2011	
	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	303	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011	
	Итого за прием пищи :		780	23,04	21,45	96,32	680,25		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 3								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
Итого за прием пищи :		770	25,8	32,1	101,9	800,9		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 4								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	КОТЛЕТЫ	90	13,5	19,8	11,71636	281,4545	268	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165	9	8,5	36	257,3	204	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	820	33,89	33,8	144,3564	1025,455		
	Итого за прием пищи :							

Прием пищи	5 день										№ рецептуры	Сборник рецептур
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
НЕДЕЛЯ 1												
ДЕНЬ 5												
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37	21	2011				
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011				
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011				
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011				
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,8	5,3	38,9	218	304	2011				
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7	0,02	15	60	376	2011				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011				
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011				
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011				
	Итого за прием пищи :	890	20,27	16,69	114,7	697,4						

Прием пищи		6 день		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
		Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 6							
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2011	
	Консервированная								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011	
	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,73	305,36	291	2011	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011	
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
	Итого за прием пищи :	850	27,64	22,06	171,53	844,66			

Прием пищи		7 День										№ рецептур	Сборник рецептур
		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г							
НЕДЕЛЯ 2		ДЕНЬ 7											
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011				
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011				
		КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	10,5	5,2	184	308	2011				
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011				
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011				
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011				
Итого за прием пищи :			770	23,1	22,7	91,4	584,7						

8 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 2									
ДЕНЬ 8									
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011	
	РАССОЛЬНИК	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011	
	БИТОЧКИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
						9,8			
Итого за прием пищи :		790	24,48	27,87	111,3	767,8			

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ДЕНЬ 9									
НЕДЕЛЯ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011	
		200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011	
		90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011	
	ОБЕД	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ							
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	165	9	8,5	36	257,3	204	2017
		ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	900	25,69	26,7	149,24	947,3			
	Итого за прием пищи :								

10 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 2									
ДЕНЬ 10									
		60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011	
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011	
	БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ								
	КАША вязкая из крупы	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011	
	ПШЁННОЙ								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ЯГОДНЫЕ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	875	24,31	25,52	114,76	800,74			
Итого за прием пищи :									

Возраст детей	Обед
7-11 лет	8345
Среднее значение за период	834,5