



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная группа 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242.2
	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,62</b>	<b>16,94</b>	<b>70,32</b>	<b>486,82</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Тефтели куриные	90	9,76	13,03	14,60	230,35	390.4
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,29</b>	<b>24,62</b>	<b>102,19</b>	<b>713,84</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,51</b>	<b>9,56</b>	<b>42,63</b>	<b>281,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>50,42</b>	<b>51,12</b>	<b>215,14</b>	<b>1482,47</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,23</b>	<b>18,62</b>	<b>69,85</b>	<b>541,03</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	90,08	128.1
	Наггетсы рыбные	90	14,17	10,67	35,23	202,03	б/н
	Пюре картофельное	150	3,06	7,80	20,45	197,25	312
	или Картофель отварной	150	3,03	8,05	20,29	193,23	173
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,65</b>	<b>24,16</b>	<b>112,78</b>	<b>713,62</b>	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,31</b>	<b>10,00</b>	<b>40,13</b>	<b>340,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>53,19</b>	<b>52,78</b>	<b>222,76</b>	<b>1595,59</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	14,12	9,56	30,04	247,48	117
	Маффин витаминизированный	100	4,30	8,70	40,05	241,88	585.1
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511.2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,58</b>	<b>18,30</b>	<b>79,19</b>	<b>526,3</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155.3
	Фрикадельки куриные	90	12,05	15,92	11,62	203,5	410.1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша из гороха с маслом	150	5,90	3,71	35,91	236,49	418.1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,61</b>	<b>25,65</b>	<b>104,22</b>	<b>751,67</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518.1
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,67</b>	<b>10,48</b>	<b>47,96</b>	<b>325,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>52,86</b>	<b>54,43</b>	<b>231,37</b>	<b>1603,61</b>	
<b>День 4</b>							
	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	или Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00	



ЗАВТРАК	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59	
	Голубцы ленивые из кур	90	8,00	8,54	8,52	163,37	372.2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	367
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>545</b>	<b>18,8</b>	<b>17,9</b>	<b>69,0</b>	<b>506,8</b>	
ОБЕД	бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	155.3
	Рагу из птицы	240	18,06	19,49	61,79	438	407
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,10</b>	<b>24,58</b>	<b>115,47</b>	<b>721,4</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454.4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,26</b>	<b>9,73</b>	<b>44,55</b>	<b>333,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1 545</b>	<b>53,14</b>	<b>52,18</b>	<b>229,05</b>	<b>1 561,37</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	17,70	18,30	50,68	395,78	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,36</b>	<b>18,72</b>	<b>68,54</b>	<b>476</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142.3
	Плов со свининой	240	17,65	20,06	70,62	465,5	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,17</b>	<b>26,05</b>	<b>111,90</b>	<b>710,98</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>10,40</b>	<b>39,68</b>	<b>278,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>53,15</b>	<b>55,17</b>	<b>220,12</b>	<b>1465,12</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Напиток теплый клубничный	200	0,22	0,12	9,08	38,02	511.3
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,76</b>	<b>17,87</b>	<b>73,57</b>	<b>493,77</b>	
ОБЕД	бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128.2
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	90	13,03	12,65	24,10	245,6	405
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	8,50	38,60	235,6	291
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,10</b>	<b>25,34</b>	<b>103,18</b>	<b>711,44</b>	
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,22</b>	<b>9,67</b>	<b>39,27</b>	<b>345,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>53,08</b>	<b>52,88</b>	<b>216,02</b>	<b>1550,51</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	180	10,55	11,59	12,89	226,1	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111
	Коржик молочный витаминизированный	80	4,74	5,86	39,71	207,85	579
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,51</b>	<b>18,51</b>	<b>80,60</b>	<b>571,03</b>	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,82	4,34	6,74	105,28	157.1
	Бефстроганов из кур	90	9,73	11,01	32,97	249,35	366
	Каша из гороха с маслом	150	7,90	8,71	35,91	236,49	418.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,73</b>	<b>24,83</b>	<b>108,50</b>	<b>751,34</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	6/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,18</b>	<b>10,29</b>	<b>47,40</b>	<b>348,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>53,42</b>	<b>53,63</b>	<b>236,50</b>	<b>1670,83</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	11,10	7,98	24,94	292,26	267
	Батон нарезной	30	2,25	0,75	15,60	81	111
	Джем порционный	20	0,02	0,00	2,86	11,04	6/н
	Печенье витаминизированное с бета-каротином	100	5,50	8,80	31,90	117,1	590
	или Мороженое	70	2,94	8,12	17,57	155,4	6/н



	или Кисломолочный продукт	100	4,80	7,40	32,00	118	401
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,41</b>	<b>16,13</b>	<b>82,54</b>	<b>532,10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,34	4,78	14,08	109,42	134,3
	Жаркое из птицы	240	16,88	20,94	47,97	440,2	407
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,10</b>	<b>26,47</b>	<b>109,33</b>	<b>773,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,11</b>	<b>10,80</b>	<b>48,57</b>	<b>301,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>53,62</b>	<b>53,40</b>	<b>240,44</b>	<b>1607,63</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	или Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00	
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59	
	Наггетсы куриные	90	10,87	11,52	19,20	150,65	110
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	367
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>545</b>	<b>17,92</b>	<b>17,68</b>	<b>82,76</b>	<b>493,96</b>	
<b>ОБЕД</b>	бульоне	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142,3
	Голубцы ленивые	90	10,57	12,34	21,35	234,9	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>25,61</b>	<b>26,85</b>	<b>101,71</b>	<b>709,67</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,10</b>	<b>10,73</b>	<b>47,97</b>	<b>290,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1565</b>	<b>53,63</b>	<b>55,26</b>	<b>232,44</b>	<b>1494,04</b>	<b>0</b>
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники из творога	150	15,79	16,48	23,35	267,2	117
	Соус ягодный сладкий	50	0,09	0,00	33,08	127,6	474
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,54</b>	<b>16,90</b>	<b>74,29</b>	<b>475,02</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	200	4,40	7,46	45,40	197,43	131,3
	Митбол из индейки	90	13,74	11,30	9,31	231,21	410
	Рагу из овощей	150	2,47	4,73	16,23	118,21	195,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,89</b>	<b>24,26</b>	<b>103,82</b>	<b>707,07</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>10,40</b>	<b>47,70</b>	<b>346,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>51,05</b>	<b>51,56</b>	<b>225,81</b>	<b>1528,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15 200</b>	<b>527,56</b>	<b>532,41</b>	<b>2269,65</b>	<b>15559,86</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1520</b>	<b>52,76</b>	<b>53,24</b>	<b>226,97</b>	<b>1555,99</b>	

Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
завтрак 20-30%	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
обед 30-35%	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
полдник 10-15%	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5

завтрак	514	17,97	17,75	75,07	510,29
обед	706	24,83	25,28	107,31	726,49
полдник	300	9,96	10,21	44,59	319,21