

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет сентябрь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,17	74,6	105
	Яйцо отварное	40	4,42	4	0,24	54,64	18
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,41	23,17	55,27	502,4	
ОБЕД	Свекольник	200	3,8	5,88	15,54	107,08	131
	Котлеты куриные припущенные с соусом	90/30	10,32	14,28	8,28	180,28	412.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	3,91	43,55	201,4	291
	Закуска из свежей моркови с яблоком и сахаром	60	0,36	0,16	4,3	41	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,71	24,89	107,07	692,9	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	7,87	55,16	330,4	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	41,8	51,91	256,37	1525,7	
-----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет сентябрь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенкой	190/10	22,04	16,9	33,78	372,96	233
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	25,7	18,46	71,38	555,6	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134.1
	Кнели из кур с рисом	90	12,61	10,49	8,52	169,91	411
	Рагу из овощей	150	3,47	9,73	42,23	198,21	195.1
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,81	28,36	115,33	758,64	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	3,73	32,07	217,04	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,29	8,73	53,67	375,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	64,37	52,97	226,24	1689,28	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет сентябрь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,6	257,32	250
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52	276,37	574
	Напиток фруктово-ягодный	200	0,3	0,07	18,9	75	222
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,75	14,58	111,5	608,69	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	156,78	147
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	45/45	9,22	7,66	8,93	143,99	343
	Каша Гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,69	18,65	99,08	697,46	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,3	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушка с повидлом	100	6,3	6,89	33,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,6	7,01	42,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	42,57	42,79	263,98	1549,84	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет сентябрь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	17,17	18,47	45,26	435,06	406
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	4,22	3,27	22,48	136	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,78	19,13	77,28	588,6	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,4	107,26	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	85/15	10,28	10,48	8,28	198,28	412.1
	Каша из гороха с маслом	150	12,9	9,71	39,91	256,49	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	29,85	25,07	100,99	725,17	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01	406,49	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	60,88	51,87	255,88	1700,26	
-----------------------	------	-------	-------	--------	---------	--

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет сентябрь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	150	12,29	25,25	46,29	322,89	291
	Закуска из отварной свеклы	60	1,66	4,18	8,9	77,1	53
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52	276,37	574
	Напиток из плодов шиповника	200	1,6	0,66	44,02	180,4	220
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	23,18	37,56	151,21	856,76	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,4	17,1	131,5	144.2
	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	39,97	398,68	407
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,47	27,4	110,65	681,34	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	7,86	42,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,24	48,95	231,72	1650,91	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет сентябрь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Бутерброды с джемом или повидлом	30/30	2,52	3,93	28,28	161	584
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,69	22,54	100,93	576,92	1567
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	195/5	3,54	5,94	10,82	118,08	128.1
	Тефтели (куриные) с соус, сметан, с томатом	80/10	16,03	14,65	8,8	215	140
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	3,91	43,55	201,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,61	21,86	101,7	697,62	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	6,73	31,07	217,04	454.1

	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,89	6,73	55,07	312,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	41,19	51,13	257,7	1679,61	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет сентябрь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	14,18	14,9	25,64	318,6	302
	Булочка домашняя	100	8,4	5,97	52,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,84	20,87	84,94	667,44	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	15,88	153,18	156
	Плов из отварной птицы	240	17,17	18,47	45,26	435,06	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,78	25,75	97,38	759,26	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,3	0,12	9,18	39,74	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,57	7,98	44,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	55,99	55,4	246,57	1706,11	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет сентябрь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,6	257,32	250
	Булочка ванильная	100	8,74	5,65	51,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,16	13,09	108,85	599,75	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,5	4,54	17,28	128,22	144.1
	Биточки рыбные с соусом	85/5	11,2	7,05	10,88	134,7	345.2
	Рагу из овощей	150	3,47	9,73	42,23	198,21	195.1
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	31,01	20,68	127,45	723,65	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	6,76	6,73	30,95	225,13	454.4

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	12,16	11,73	52,55	383,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	60,33	45,5	288,85	1706,53	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет сентябрь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266
	Булочка школьная	100	7,63	3,47	54	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,05	12,87	90,04	599,11	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,4	107,26	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	80/20	10,28	10,48	8,28	178,28	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	8,42	47,02	248,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	24,56	23,78	108,1	697,2	

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	12,16	11,73	52,55	383,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	60,33	45,5	288,85	1706,53	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет сентябрь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266
	Булочка школьная	100	7,63	3,47	54	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,05	12,87	90,04	599,11	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,4	107,26	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	80/20	10,28	10,48	8,28	178,28	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	8,42	47,02	248,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	24,56	23,78	108,1	697,2	

ИТОГО ЗА ОБЕД		710	28,41	32,82	87,97	752,62	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный , томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518.1
	Пирог морковный	100	6,68	7,29	21,8	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,88	7,49	44,6	290,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46,81	51,07	206,61	1451,65	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15000	509,5	496	2505,43	16317,71	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500	50,95	49,6	250,543	1631,771	