



Категория :7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,92	7,98	36,94	292,26	267
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	4,50	1,74	30,84	104,8	111
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ЗАВТРАК	Сыр твердый порциями	10	5,12	5,22	0,00	68,6	100
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	17,79	23,19	74,88	568,92	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы, помидор)	30	0,40	0,05	0,85	5,00	70
ОБЕД	Свекольник на мясокостном бульоне	200/10	1,80	2,88	13,54	87,08	131
ОБЕД	Плов из отварной птицы	160/80	15,24	15,14	36,10	341,9	406
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	21,87	18,73	85,89	597,12	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	614
ПОЛДНИК	Кекс	60	6,54	5,87	39,16	235,40	543.2
		260	6,54	5,87	63,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46,2	47,79	223,93	1496,44	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180/60	29,22	22,12	56,00	340	223
ЗАВТРАК	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,2	209
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	33,98	28,00	107,88	621,04	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	30	0,70	3,01	4,13	46,40	52

ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200/10	2,16	2,28	15,06	89,00	147
ОБЕД	Курица в соусе сметанном	45/45	11,03	13,65	12,10	196,50	405
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	27,07	20,13	119,82	785,48	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
ПОЛДНИК	Слойка с сахаром	60	3,85	4,36	26,11	140,77	454.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	3,93	4,36	36,73	181,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	64,98	52,49	264,43	1587,73	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,95	12,17	48,12	330,68	250
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	4,50	1,74	30,84	104,8	111
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	11,65	13,91	85,98	526,94	
ОБЕД	Салат из свеклы с горошком	30	1,00	0,20	5,20	23	17
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
ОБЕД	Котлеты рыбные с соусом	60/30	12,86	14,74	12,86	150,46	345.1
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,80	6,91	49,55	231,4	291
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		760	27,83	26,99	115,93	704,10	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	60	6,17	6,83	38,17	228,23	540
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	6,25	6,83	48,79	268,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	45,73	47,73	250,7	1499,71	
День 4							
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	200	7,16	9,40	28,80	291,90	266
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,96	0,48	9,72	47,7	112
ЗАВТРАК	Пряники	60	5,90	4,70	75,00	341	589
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	8,38	9,88	45,76	711,44	
ОБЕД	Салат из моркови с кукурузой	30	0,88	8,08	7,28	105,6	7
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	2,24	4,22	7,40	77,26	142.3
ОБЕД	Котлеты куриные в соусе	60/30	12,28	12,48	10,28	208,28	412.1
ОБЕД	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508

ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	22,82	22,06	93,16	772,31	
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
ПОЛДНИК	Косичка с сахаром	60	10,25	10,67	26,21	306,49	555.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	12,17	10,79	52,07	418,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	43,37	42,73	190,99	1902,6	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
ЗАВТРАК	Булочка "Веснушка"	100	2,28	0,24	14,76	70,5	493
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	8,12	7,4	55,2	319,58	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы, помидоры)	30	0,40	0,05	0,85	15,00	70
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	2,46	4,36	16,94	105,46	134.1
ОБЕД	Рагу из птицы	170/70	20,88	22,94	29,97	358,68	407
ОБЕД	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	РЦ 10.86.
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	27,69	27,96	90,69	676,84	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
ПОЛДНИК	Коржик молочный	60	6,27	8,06	22,47	239,67	543.3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	6,27	8,06	29,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	42,08	43,42	175,34	1262,63	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,95	12,17	48,12	330,68	250
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	4,50	1,74	30,84	104,8	111
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ЗАВТРАК	Джем порциями	20	4,60	4,16	15,90	21,5	95
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	11,65	13,91	85,98	560,24	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидор/огурцы)	30	0,70	3,01	4,13	46,40	52
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200/10	4,54	4,94	9,82	100,08	128.1
ОБЕД	Котлета куриная в соусе	60/30	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,80	6,91	49,55	231,4	291
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	21,21	23,46	96,9	678,25	

ПОЛДНИК	Шанежка наливная	60	7,60	6,80	36,40	278,00	550
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	614
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	7,6	6,8	60,4	373	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	40,46	44,17	243,28	1611,49	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	180/20	17,68	14,90	25,64	318,6	302
ЗАВТРАК	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	104,8	111
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,96	0,48	9,72	47,7	112
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	22,44	16,64	63,72	454,24	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,14	6,02	7,13	66,40	58
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200/10	3,94	4,48	7,88	143,18	156
ОБЕД	Плов из отварной птицы	160/80	20,84	18,47	55,26	398,06	406
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	29,45	23,75	99,38	778,66	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
ПОЛДНИК	Кекс	60	5,68	4,29	31,80	190,46	б/н
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	5,76	4,29	42,42	230,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	57,65	44,68	205,52	1463,8	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ЗАВТРАК	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	104,8	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	10,92	11,76	40,72	312,08	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы/помидоры)	30	0,40	0,05	0,85	15,00	70
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
ОБЕД	Биточки рыбные с соусом	60/30	10,86	14,74	12,86	150,46	345.2
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	3,91	38,85	225,67	237
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		760	30,27	23,97	119,63	754,41	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
ПОЛДНИК	Пряники	60	4,28	5,85	20,56	144,7	454.4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	4,36	5,85	31,18	185,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	45,55	41,58	191,53	1251,63	
День 9							

Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"									
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	250	7,16	9,40	28,80	291,90	266		
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	40/10	3,49	5,63	40,48	226,91	2		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0,26	0,00	7,24	30,84	494		
ОБЕД	Кабачки пассированные	500	10,91	15,03	76,52	549,65	7		
ОБЕД	Ци из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	30	0,88	8,08	7,28	105,6			
ОБЕД	Шницели куриные, припущенные с соусом	200/10	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3		
ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	60/30	12,28	12,48	10,28	208,28	412,2		
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	7,61	7,42	42,02	318,52	243		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508		
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		30	1,98	0,36	10,02	52,20	109		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	26,56	24,78	95,1	872,8			
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503		
ПОЛДНИК	Коржик молочный	60	10,91	9,96	22,77	201,65	542		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	10,91	9,96	29,75	228,19			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,38	49,77	201,37	1650,64			
День 10									
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	170/30	13,70	12,64	38,68	370,78	296		
ЗАВТРАК	Булочка школьная	100	8,63	6,47	34,00	276,37	574		
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	22,53	19,11	79,7	675,61			
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы/помидоры)	30	0,40	0,05	0,85	15,00	70		
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	1,72	4,30	13,70	100,94	134,2		
ОБЕД	Курица в соусе сметанном	45/45	11,03	13,65	12,10	196,50	405		
ОБЕД	Рагу из овощей	150	2,47	4,73	29,23	138,21	195,1		
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108		
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	19,89	23,48	91,27	621,67			
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494		
ПОЛДНИК	Круассаны с ягодным джемом	60	6,27	8,06	22,47	239,67	543,3		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	6,53	8,06	29,71	270,51			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,95	50,65	200,68	1567,79			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15200	483,35	465,01	2147,77	15294,46			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1520	48,335	46,501	214,777	1529,446			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			13,44	23,21	63,88				