



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Учащиеся 7-11лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|-------------------------|--|------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная с крупой | 220 | 8,73 | 8,27 | 35,22 | 251,33 | 2/41 | |
| | Масло (порциями) | 9 | 0,07 | 6,52 | 0,12 | 59,49 | 204 | |
| | Сыр (порциями) | 8 | 2,40 | 3,20 | 0,07 | 38,69 | 205 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,18 | 43,26 | 393 | |
| | Хлеб ржаной | 22 | 0,79 | 0,15 | 9,75 | 43,54 | 879 | |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,90 | 82,25 | 878 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 494 | 14,96 | 18,49 | 72,24 | 518,56 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 494 | 14,96 | 18,49 | 72,24 | 518,56 | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Мясо тушеное с овощами в соусе | 200 | 21,60 | 17,74 | 24,32 | 343,06 | 274/2 | |
| | Овощи по- сезону | 60 | 0,48 | 0,00 | 1,80 | 9 | 202,5 | |
| | Сок Фруктовый | 200 | 0,82 | 0,16 | 32,00 | 132,72 | 399 | |
| | Хлеб ржаной | 22 | 0,79 | 0,15 | 9,75 | 43,54 | 879 | |
| | | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,90 | 82,25 | 878 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 517 | 26,46 | 18,40 | 84,77 | 610,57 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 517 | 26,46 | 18,40 | 84,77 | 610,57 | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Пудинг из творога (запеченный) | 160 | 19,41 | 14,13 | 35,26 | 344,83 | 235 | |
| | Соус сметанный сладкий | 22 | 0,96 | 1,64 | 5,11 | 39,48 | 117 | |
| | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 52,64 | 332 | |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,90 | 82,25 | 878 | |
| | | Плоды или ягоды свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 578.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 567 | 23,74 | 16,72 | 85,07 | 589,7 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 567 | 23,74 | 16,72 | 85,07 | 589,7 | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Рыба, тушенная с овощами | 100 | 6,37 | 5,37 | 3,07 | 86,33 | 247/2 | |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,85 | 7,45 | 23,91 | 178,74 | 3/3 | |
| | Овощи по- сезону | 60 | 0,48 | 0,00 | 1,80 | 9 | 202,5 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,16 | 25,98 | 106,12 | 6/10 | |
| | Хлеб ржаной | 22 | 0,79 | 0,15 | 9,75 | 43,54 | 879 | |
| | | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,90 | 82,25 | 878 |
| | | Плоды или ягоды свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 578.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 717 | 15,06 | 14,08 | 96,11 | 576,48 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 717 | 15,06 | 14,08 | 96,11 | 576,48 | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Плов из птицы | 200 | 14,06 | 21,54 | 36,76 | 401,22 | 304 | |
| | Овощи по- сезону | 60 | 0,48 | 0,00 | 1,80 | 9 | 202,5 | |
| | Какао с молоком | 200 | 4,14 | 3,66 | 12,76 | 101,54 | 14/10 | |
| | Масло (порциями) | 9 | 0,07 | 6,52 | 0,12 | 59,49 | 204 | |
| | Хлеб ржаной | 22 | 0,79 | 0,15 | 9,75 | 43,54 | 879 | |
| | | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,90 | 82,25 | 878 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 526 | 22,31 | 32,22 | 78,09 | 697,04 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 526 | 22,31 | 32,22 | 78,09 | 697,04 | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная с крупой | 220 | 8,73 | 8,27 | 35,22 | 251,33 | 2/41 | |
| | Сыр (порциями) | 8 | 2,40 | 3,20 | 0,07 | 38,69 | 205 | |
| | Масло (порциями) | 9 | 0,07 | 6,52 | 0,12 | 59,49 | 204 | |
| | Хлеб ржаной | 22 | 0,79 | 0,15 | 9,75 | 43,54 | 879 | |
| | | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,90 | 82,25 | 878 |
| | | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,18 | 43,26 | 393 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 494 | 14,96 | 18,49 | 72,24 | 518,56 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 494 | 14,96 | 18,49 | 72,24 | 518,56 | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Птица тушенная | 100 | 14,05 | 6,37 | 1,45 | 122,34 | 301 | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 4,66 | 5,94 | 36,90 | 220,86 | 205 | |
| | Овощи по- сезону | 60 | 0,48 | 0,00 | 1,80 | 9 | 202,5 | |
| | Напиток кисломолочный | 200 | 5,60 | 5,00 | 8,00 | 99,4 | 385 | |
| | Хлеб ржаной | 22 | 0,79 | 0,15 | 9,75 | 43,54 | 879 | |
| | | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,90 | 82,25 | 878 |
| | | Плоды или ягоды свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 578.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 717 | 28,95 | 18,41 | 89,50 | 647,89 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 717 | 28,95 | 18,41 | 89,50 | 647,89 | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Котлеты, биточки, шницели рубленые | 100 | 13,27 | 10,39 | 15,49 | 209,21 | 282 | |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,85 | 7,45 | 23,91 | 178,74 | 3/3 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------|
| | Овощи по-сезону | 60 | 0,48 | 0,00 | 1,80 | 9 | 202,5 |
| | Хлеб ржаной | 22 | 0,79 | 0,15 | 9,75 | 43,54 | 879 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,90 | 82,25 | 878 |
| | Сок Фруктовый | 200 | 0,82 | 0,16 | 32,00 | 132,72 | 399 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 567 | 21,98 | 18,50 | 99,85 | 655,46 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 567 | 21,98 | 18,50 | 99,85 | 655,46 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет | 150 | 14,47 | 20,41 | 12,21 | 290,92 | 228 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 57 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 2,10 | 3,54 | 15,60 | 102,66 | 154 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,20 | 3,78 | 12,86 | 102,42 | 13/10 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,90 | 82,25 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 22 | 0,79 | 0,15 | 9,75 | 43,54 | 879 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 497 | 25,47 | 33,57 | 71,94 | 693,19 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 497 | 25,47 | 33,57 | 71,94 | 693,19 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Птица, тушенная в соусе с овощами | 200 | 11,78 | 11,58 | 17,38 | 223,76 | 302 |
| | Овощи по-сезону | 60 | 0,48 | 0,00 | 1,80 | 9 | 202,5 |
| | Сыр (порциями) | 8 | 2,40 | 3,20 | 0,07 | 38,69 | 205 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,80 | 0,00 | 23,98 | 99,08 | 548 |
| | Хлеб ржаной | 22 | 0,79 | 0,15 | 9,75 | 43,54 | 879 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,90 | 82,25 | 878 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 525 | 19,02 | 15,28 | 69,88 | 496,32 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 525 | 19,02 | 15,28 | 69,88 | 496,32 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 5621 | 212,91 | 204,16 | 819,69 | 6003,77 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 562,1 | 21,29 | 20,42 | 81,97 | 600,377 | |

Химический состав за период (в среднем за день)

| № п/п | Прием пищи | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетичес В1, мг | В2, мг | С, мг | |
|-------|-----------------|----------|---------|-------------|--------------------|--------|-------|----|
| 1 | ЗАВТРАК | 21,29 | 20,42 | 81,87 | 600,377 0,3 | 0,4 | | 42 |
| | Норма по СанПин | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 0,3 | 0,35 | | 15 |

Химический состав за период (в среднем за день)

| № п/п | Прием пищи | A, мг | D, мг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-------|-----------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|
| 1 | ЗАВТРАК | 0,29 | 0,175 | 233 | 285 | 87 | 6 |
| | Норма по СанПин | 0,175 | 2,5 | 275 | 275 | 62,5 | 3 |

Химический состав за период (в среднем за день)

| № п/п | Прием пищи | K, мг | I, мг | Se, мг | F, мг |
|-------|-----------------|-------|--------|--------|-------|
| 1 | ЗАВТРАК | 915 | 0,0256 | 0,0085 | 0,129 |
| | Норма по СанПин | 275 | 0,025 | 0,0075 | 0,75 |