



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Кекс	100	5,40	21,16	57,08	440	448
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	10,76	32,82	97,14	726,2	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Свекольник на к/б	200	1,74	3,56	9,62	77,6	131
	Курица в соусе томатном	60/30	10,20	10,12	3,08	144	405
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	34,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	23,30	25,41	106,55	721,42	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Булочка ванильная	100	7,83	8,00	56,50	330	563
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,23	8,00	85,50	452	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	43,29	66,23	289,19	1899,62	

День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	29,22	22,12	56,00	540	220
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	484
	Фрукты свежие	100	0,80	0,40	8,10	47	112
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	690
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	31,62	24,48	94,18	731,4	17
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21	134
	Рассольник ленинградский на к/б	200	1,64	4,20	13,00	97	408
	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,32	570	108
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	185
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	877,60
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	25,99	23,17	101,10	877,60	194	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52	572
	Слойка сладкая	100	10,80	8,00	69,90	334	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	10,80	8,00	83,50	386		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	68,41	55,65	278,78	1995	

День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	240	9,29	14,18	42,65	335,28	260
	Блинчики (с джемом или повидлом)	60	2,96	1,58	19,66	104,87	399
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,35	15,76	77,31	500,15	
ОБЕД	Овощи соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	16	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Рагу из отварного мяса говядины	240	18,29	18,17	43,32	410,28	406
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,19	21,43	108,22	731,18	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Ватрушки с повидлом	100	12,81	10,20	40,53	280,56	410
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,91	10,20	55,73	341,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	51,45	47,39	241,26	1572,89	

День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Плюшка новомосковская	100	7,33	5,22	46,56	264,44	184
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,97	13,84	94,16	554,84	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп с бобовыми на м/б	200	5,72	38,52	18,80	439,4	119
	Кнели из кур	90	13,34	19,86	5,06	252	301
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	34,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	33,16	68,78	123,48	1212,91	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Печенье	100	1,50	5,60	14,88	83,4	590
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	21,50	7,60	72,88	413,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	67,63	90,22	290,52	2181,15	

День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,4	266
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Булочка ванильная	100	7,83	8,00	56,50	330	563
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,09	17,40	100,30	618,4	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	3,04	4,16	7,14	184,22	142
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	7,28	6,65	14,95	169,06	232
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	24,30	254,25	312
	Хлеб ржачий	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	18,40	84	РЦ 10.86
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	18,30	22,27	95,03	893,43	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Коржик молочный	100	3,91	8,70	38,14	228,8	456
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,31	8,70	67,14	350,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	38,7	48,37	262,47	1862,63	

День 6 (понедельник)							268
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	240	5,54	8,62	32,40	229,4	111
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	15
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	105
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	494
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,01	20,98	68,24	506	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	200	1,46	4,00	8,52	76	128
	Биточки рубленные из птицы	90	13,42	14,19	9,10	218,25	306
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	34,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,43	24,80	110,06	743,25	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Слойка с повидлом	100	6,37	11,79	50,72	333,33	418
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,77	11,79	79,72	455,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	45,21	57,57	258,02	1704,58	

День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,02	23,62	4,68	303,92	301
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	590
	Фрукты свежие	100	0,80	0,40	8,10	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20,42	25,98	42,86	495,32	
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,79	1,95	3,76	35,76	48
	Суп-лапша домашняя к/б	200	8,82	11,24	11,56	182,38	156
	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,32	570	406
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	ИТОГО ЗА ОБЕД		760	32,84	32,24	104,18	999,04
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Ватрушки с повидлом	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,51	7,91	63,33	377,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	66,77	66,13	210,37	1871,92	

День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Слойка с повидлом	100	6,37	11,79	50,72	333,33	418
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52	194
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,63	23,45	89,38	611,53	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,2	67
	Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	119
	Курица в соусе томатном	60/30	10,20	10,12	3,08	144	405
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	37,58	25,28	93,79	765,29	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Коржик молочный	100	3,91	8,70	38,14	228,8	456
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	4,01	8,70	53,34	289,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53,22	57,43	236,51	1666,62	

День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,4	266
	Булочка школьная	100	8,35	8,00	44,85	241,67	428
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,61	17,40	88,85	531,07	
ОБЕД	Овощи соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	16	70
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	3,04	4,16	7,14	184,22	142
	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	23,40	337,14	259
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	34,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,80	25,50	90,34	770,06	
ПОЛДНИК	Чай с ягодой	200	0,30	0,10	2,50	11,8	147
	Пряники	100	5,90	6,90	75,00	366	589
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,20	7,00	77,50	377,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	48,61	49,9	256,69	1678,93	

День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,98	7,02	38,04	251,7	296
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Булочка ванильная	100	7,83	8,00	56,50	330	563
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,91	15,02	109,54	641,7	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
	Суп овощной	200	1,64	4,20	13,00	97	134
	Тефтели из курицы	90	12,52	24,06	12,65	317,46	295
	Пюре из гороха	150	14,61	1,44	29,06	174,6	417
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	34,39	36,66	107,75	887,96	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Булочка "К чаю"	100	15,74	8,00	38,86	250	442
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	35,74	10,00	96,86	580	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	87,04	61,68	314,15	2109,66	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15520	570,33	600,57	2637,96	18543	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1552	57,033	60,057	263,796	1854,3	