

**Меню приготавливаемых блюд
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
неделя 1				
день 1				
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48
	Сыр порциями	15	3,90	3,99
	Какао с молоком	200	4,08	3,54
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50
Итого за завтрак:		605	29,63	31,47
Обед:				
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05
	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50
	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45

Итого за обед:		720	26,994	24,676
Всего за день 1			56,62	56,15

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
неделя 1				
день 2				
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	0,91	3,07
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25
Итого за завтрак:		510	25,474	30,218
Обед:				
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,48	0,06
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20
	Каша вязкая пшеничная	150	4,94	7,89
	Банан свежий	120	1,80	1,80
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02
	Сыр порциями	30	7,8	7,98
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45
Итого за обед:		930	29,86	33,48
Всего за день 2			55,33	63,70

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
неделя 1				
день 3				
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00
	Шницель натуральный рубленный	90	15,55	18,67
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28
Итого за завтрак:		550	24,7229412	25,9382353
Обед:				
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22
Итого за обед:		770	32,644	29,672
Всего за день 3			57,37	55,61

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
неделя 1				
день 4				
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28
Итого за завтрак:		500	15,694	12,188
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92
	Рассольник	200	2,02	5,00
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22
Итого за обед:		900	18,956	19,946
Всего за день 4			34,65	32,13

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
неделя 1				
день 5				
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50
	Рыба, тушенная с овощами	120	13,00	6,60
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28
Итого за завтрак:		595	23,15	15,09
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,67	0,06
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46
Итого за обед:		795	25,644	22,466
всего за день 5			48,80	37,55

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
неделя 2				
день 6				
Завтрак:	Сыр порциями	15	3,90	3,99
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29
	Банан свежий	120	1,80	1,80
Итого за завтрак:		585	15,974	19,988
Обед:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17

	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22
Итого за обед:		735	19,406	22,086
Всего за день 6			35,38	42,07

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
неделя 2				
день 7				
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29
Итого за завтрак:		500	17,434	14,188
Обед:				
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,48	0,06
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93
	Рыба, тушенная с овощами	120	13,00	6,60
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22
	Компот из яблок	200	0,52	0,18
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22
Итого за обед:		810	23,366	15,646
Всего за день 7			40,80	29,83

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
неделя 2				
день 8				
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28
Итого за завтрак:		575	24,934	25,258
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50
Итого за обед:		880	23,946	23,696
Всего за день 8			48,88	48,95

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
неделя 2				
день 9				
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94
	Картофель отварной	150	2,93	5,06
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28
Итого за завтрак:		550	17,25	20,51
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45
Итого за обед:		780	26,1269412	28,8042353
Всего за день 9			43,38	49,31

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
неделя 2				
день 10				
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	0,91	3,07
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50
	Какао с молоком	200	4,08	3,54
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14
	Банан свежий	120	1,80	1,80
Итого за завтрак:		590	25,682	29,974
Обед:	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01
	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45
Итого за обед:		790	19,534	18,076
Всего за день 10			45,22	48,05
Среднее значение за период:			46,64	46,34

	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Углеводы		
7,70	66,90	131/1
2,81	308,96	210
0,00	51,51	15
17,58	118,52	382
10,54	55,81	11/1
11,35	50,52	12/1
12,25	55,50	338
62,23	707,72	
12,57	53,57	73/1
13,44	120,26	83
29,20	356,40	244
20,20	84,80	389
16,86	89,30	11/1
18,16	80,83	12/1

110,434	785,158	
172,66	1492,88	

	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
Углеводы		
7,91	63,01	61
21,20	241,88	222
23,76	63,54	101/1
19,71	118,69	379
16,86	89,30	11/1
13,95	82,89	20/2
103,394	659,306	
1,02	6,00	70
4,88	67,03	116
10,69	170,76	296
32,18	219,00	303
25,20	115,20	338
15,00	60,46	376
0	103,02	15
16,86	89,30	11/1
18,16	80,83	12/1
123,99	911,60	
227,39	1570,91	

Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
2,60	22,20	55
8,06	191,86	267
30,45	195,71	203
15,20	61,50	377
10,54	55,81	11/1
11,35	50,52	12/1
78,195	577,60	
5,10	51,62	47/1
12,00	118,60	102
2,89	221,00	260
39,80	243,75	303
39,40	158,84	358
16,86	89,30	11/1
9,08	40,42	12/1
125,134	923,522	
203,33	1501,12	

	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
12,27	53,57	73/1
15,33	290,05	284
10,40	61,80	377/1
16,86	89,30	11/1
11,35	50,52	12/1
66,214	545,236	
5,33	47,64	49
11,98	101,81	94
5,63	171,40	160/1
25,80	231,80	303
12,25	55,50	338
15,20	62,00	388
25,30	133,94	11/1
9,08	40,42	12/1
110,566	844,51	
176,78	1389,75	

	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Углеводы		
7,70	66,90	131/1
9,70	140,00	229
27,20	209,00	178
15,00	60,46	376
16,86	89,30	11/1
11,35	50,52	12/1
87,81	616,18	
2,10	12,00	70
6,96	71,8	92
15,20	216,52	289
20,20	84,80	389
16,86	89,30	11/1
18,16	80,83	12/1
39,38	148,41	414
118,864	703,658	
206,68	1319,83	

	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Углеводы		
0,00	51,51	15
33,42	250,56	181
19,71	118,69	379
16,86	89,30	11/1
25,20	115,20	338
95,194	625,256	
4,98	55,89	52
7,31	76,87	99
15,33	290,05	284

10,40	61,80	377/1
13,95	82,89	20/2
25,30	133,94	11/1
9,08	40,42	12/1
86,346	741,86	
181,54	1367,12	

	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Углеводы		
3,87	36,24	45
15,20	216,52	289
39,40	158,84	358
11,35	50,52	12/1
16,86	89,30	11/1
86,684	551,416	
1,02	6,00	70
8,75	106,76	82
9,70	140,00	229
25,80	231,80	303
28,86	119,10	342
25,30	133,94	11/1
9,08	40,42	12/1
108,506	778,02	
195,19	1329,44	

	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Углеводы		
7,70	66,90	131/1
2,89	221,00	260
27,20	209,00	178
15,20	62,00	388
16,86	89,30	11/1
11,35	50,52	12/1
81,204	698,716	
2,60	22,20	55
9,30	92,60	113/1
11,70	191,70	454
16,05	141,00	139
32,01	131,49	349
16,86	89,30	11/1
9,08	40,42	12/1
12,25	55,50	338
109,85	764,202	
191,05	1462,92	

	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Углеводы		
12,27	53,57	73/1
13,99	178,00	237
17,39	126,80	125
20,20	84,80	389
10,54	55,81	11/1
11,35	50,52	12/1
85,74	549,5	
5,33	47,64	49
12,00	118,60	102
5,60	214,00	297
30,45	195,71	203
10,40	61,80	377/1
16,86	89,30	11/1
18,16	80,83	12/1
98,804	807,882706	
184,54	1357,38	

Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
7,91	63,01	61
21,20	241,88	222
23,76	63,54	101/1
17,58	118,52	382
8,43	44,65	11/1
25,20	115,20	338
104,082	646,798	
5,10	51,62	47
13,27	133,1	108
9,41	128,58	239
27,20	209,00	178
20,20	84,80	389
16,86	89,30	11/1
18,16	80,83	12/1
110,204	777,228	
214,29	1424,03	
195,35	1421,54	

