

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: I
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
8	Бутерброд с сыром	30/20	6.98	6	15.52	142.00
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			7.18	6	29.52	198
	Обед					
	1,2 пол. Кукуруза консервированная	60	0.57	0.12	1.98	11.56
124	Щи из свежей капусты с сметаной и зеленью	250/10/1	5.00	4.50	17.90	107.00
437	Гуляш из свинины	50/50	15.80	14.60	1.66	228.89
516	Макароны отварные	150	5.94	5.61	38.23	189.19
631	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	158.00	69.30
Итого			30.36	28.45	194.91	312.32
	Полдник					
	Мучное изделие промышленного производства	30	2.46	6.33	35.40	82.50
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			12.90	8.30	32.41	253.60
Итого			50.44	50.75	256.84	839.32

День: II
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	5.61	8.08	29.27	208.84
	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.42	78.51
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			8.06	8.95	58.29	425.11
Обед						
43	1 пол. Салат из свежей капусты	60/1	0.97	3.49	6.18	42.95
45	2 пол. Салат из квашенной капусты	50/1	0.85	2.58	3.34	44.50
132	Рассольник " Ленинградский " с сметаной, зеленью	250/10/1	9.60	18.90	20.10	226.25
390	Котлета рыбная	90	12.00	7.56	5.60	152.00
520	Картофельное пюре	150	3.75	6.96	22.45	162.15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
631	Компот из вишни	200	0.16	0.00	12.34	112.18
Итого			28.01	36.30	78.83	766.38
Полдник						
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
	Кондитерское изделие пром произ.	30	2.46	6.33	35.40	105.00
Итого			2.66	6.33	49.40	161.00
Итого			44.02	45	189.64	1329.19

День: III
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
6	Бутерброд с колбасой в/к	30/25	7.25	12.87	45.50	204.60
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			7.45	12.87	59.50	260.60
Обед						
	1,2 пол. Икра кабачковая	60	0.00	4.20	4.20	54.00
138	Суп картофельный с крупой и зеленью	250/1	22.30	5.70	20.00	225.40
461; 601	Тефтели в сметанно-томатном соусе	60/30	9.73	22.10	9.86	276.13
516	Макароны отварные	150	5.94	5.61	38.23	189.19
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
Итого			39.82	37.91	100.89	870.02
Полдник						
	Мучное изделие промышленного производства	30	2.46	6.33	35.40	82.50
692	Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00
Итого			3.86	8.33	57.80	198.50
Итого			51.89	59.03	189.27	1485.10

День: IV
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
311	Каша пшенная с маслом сливочным	150/5	7.42	8.56	31.47	230.60
	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.42	78.51
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			9.87	9.43	60.49	365.11
	Обед					
	1 пол. Овощи свежие	35/35	0.48	0.01	1.65	9.80
	2 пол. Зеленый горошек	60	1.80	0.00	3.60	21.60
142,179	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25/1	2.20	2.80	15.40	111.00
198, 223	Птица тушенная в соусе	60/30	12.53	13.62	3.51	197.00
511	Рис отварной	150	3.86	1.98	30.50	153.47
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			30.35	18.70	94.20	723.75
	Полдник					
	Мучное изделие пром произв.	30	2.46	6.33	35.40	82.50
648	Кисель витаминизированный	200	11.80	13.50	17.30	246.00
Итого			14.26	19.83	52.70	328.50
Итого			52.37	43.94	189.77	1369.43

День: V

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	6.31	11.20	1.21	165.07
	Батон йодированный	20	1.95	0.07	12.47	52.34
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			8.46	11.27	27.68	273.41
	Обед					
	1 пол. Овощи свежие	35/35	0.48	0.08	1.65	9.80
	2 пол. Кукуруза консервированная	60	0.57	0.12	1.98	11.56
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	8.90	5.80	13.90	133.00
437	Гуляш из говядины	40/50	15.80	14.60	1.66	228.89
508	Каша гречневая	150	11.30	9.15	52.30	225.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
Итого			36.39	31.20	91.05	789.85
	Полдник					
692	Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00
	Мучное изделие пром произв.	30	2.46	6.33	35.40	82.50
Итого			3.86	8.33	57.80	198.50
Итого			52.68	73.35	180.84	1274.46

День: VI
Неделя: вторая

Возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
6	Бутерброд с колбасой в/к	30/25	7.25	12.87	45.50	204.60
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			7.45	12.87	59.1	260.6
Обед						
	1 пол. Зеленый горошек	60	1.80	0.00	3.60	21.60
	2 пол. Кукуруза консервированная	60	0.57	0.12	1.98	11.56
124	Щи из свежей капусты с сметаной и зеленью	250/10/1	5.00	4.50	17.90	107.00
487	Куры отварные	100	23.48	23.02	0.10	262.00
516	Макароны отварные	150	5.94	5.61	38.23	189.19
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
Итого			30.58	33.55	90.81	716.65
Полдник						
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	2.46	6.33	35.40	105.00
648	Кисель витаминизированный	200	11.80	13.50	17.30	246.00
Итого			14.26	19.83	52.70	351.00
Итого			37.30	45.48	149.09	1303.30

День

VII

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	5.61	8.08	29.27	208.84
	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.42	78.51
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			7.88	8.95	67.24	343.35
Обед						
	1 пол. Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.00
	2 пол. Овощи свежие	35/35	0.48	0.08	1.65	9.80
132	Рассольник "Ленинградский" с сметаной и зеленью	250/10/1	9.60	18.90	20.10	226.25
174	Жаркое по-домашнему	200	17.94	17.07	25.52	329.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.02	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
Итого			29.21	36.27	74.22	700.33
Полдник						
692	Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00
	Мучное изделие пром произв.	30	2.46	6.33	35.40	82.50
Итого			3.86	8.33	57.80	198.50
Итого			40.95	53.55	199.26	1242.18

Неделя: VIII

День: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
311	Каша пшенная с маслом сливочным	150/5	7.42	8.56	31.47	230.60
	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.42	78.51
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			9.87	9.43	60.49	365.11
	Обед					
43	1 пол. Салат из свежей капусты с зеленью	60/1	0.85	3.05	5.41	52.44
45	2 пол. Салат из квашенной капусты	60/1	0.85	2.58	3.34	44.50
138	Суп картофельный с крупой и зеленью	250/1	22.30	5.70	20.00	225.40
499	Котлета куриная рубленая с маслом сливочным	90/5	14.25	7.42	16.30	245.00
516	Макароны отварные	150	5.94	5.61	38.23	189.19
631	Компот из вишни	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
Итого			45.18	41.05	112.57	960.63
	Полдник					
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	2.46	6.33	35.40	105.00
648	Кисель витаминизированный	200	11.80	13.50	17.30	246.00
Итого			19.00	19.83	48.00	545.00
Итого			74.05	70.31	221.06	1930.74

День: IX

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
1	Завтрак					
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	6.31	11.20	0.60	165.07
	Батон йодированный	20	1.95	0.07	12.47	52.34
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			8.46	11.27	14.60	273.41
	Обед					
	1, 2 пол. Овощи свежие	35/35	0.48	0.08	1.65	9.80
110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и зеленью	250/10/1	4.79	4.91	33.35	213.00
437	Гуляш из говядины	40/40	15.80	14.60	1.66	228.89
508	Каша гречневая	150	11.30	9.15	52.30	225.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
Итого			32.76	29.04	117.56	801.99
	Полдник					
692	Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00
	Мучное изделие пром произв.	30	2.46	6.33	35.40	82.50
Итого			3.86	8.33	57.80	198.50
Итого			45.08	48.64	189.96	1273.90

День X

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша пшенная с маслом сливочным	150/5	7.42	8.56	31.47	230.60
	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.42	78.51
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			9.87	9.43	60.49	365.11
Обед						
	1 пол. Икра кабачковая	60	0.00	4.20	4.20	54.00
	2 пол. Овощи свежие	60	0.23	0.03	1.30	9.40
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	8.90	5.80	13.90	133.00
505	Кнели из кур	70/5	10.15	17.80	11.50	248.50
511	Рис отварной	150	3.86	1.98	30.04	153.46
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
Итого			26.39	42.11	98.44	815.21
Полдник						
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	2.46	6.33	35.40	105.00
631	Компот из вишни	200	0.16	0.00	12.34	112.18
Итого			2.62	6.33	47.74	217.18
Итого			38.88	57.87	206.67	1397.50