



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	9	13	16	283	248
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Сыр сычужный твердый	015	2	2		51	100
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			17	18	66	594	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	9	12	12	190	154
	Рагу из овощей	140	3	9	16	155	195
	Соус сметанный	060	1	10	2	104	442
	Котлета мясная	080	1	5	8	84	381
	Нектар фруктовый сокодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			20	36	80	729	
Полдник	Сдоба обыкновенная	100	8	6	59	322	570
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
Итого за Полдник			8	6	75	383	
Итого за день			45	60	221	1706	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7	9	25	205	266
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			14	13	80	417	
Обед							
	Огурцы соленые	060			1	8	107
	Суп с рыбными консервами	200	8	5	14	139	153
	Жаркое по-домашнему	180	18	14	18	273	102
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			31	19	82	641	
Полдник							
	Запеканка из творога	150	22	9	22	257	313
	Молоко сгущенное	050	4	4	28	164	481
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	116	247
Итого за Полдник			27	13	79	537	
Итого за день			72	45	241	1595	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	2	12	3	129	301
	Горошек зеленый консервированный отварной	050	1	2	3	38	208
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			5	14	45	340	
Обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	060	1	5	5	71	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10	7	17	175	147
	Плов из отварной птицы	180	24	31	32	502	406
	Кисель из клюквы	200			25	100	502
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			40	43	103	968	
Полдник							
	Булочка "Веснушка"	100	9	8	60	350	559
	Нектар фруктовый сокодержающий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Полдник			10	8	78	426	
Итого за день			55	65	226	1734	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Сырники из творога	150	22	29	32	476	320
	Соус молочный сладкий	050	1	3	8	62	440
	Йогурт питьевой	200	6	6	22	160	300
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			31	38	87	814	
Обед							
	Суп из овощей с фасолью	200	11	9	12	168	143
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	45	264	237
	Гуляш мясной	120	22	24	7	332	367
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			47	38	104	945	
Полдник							
	Пирожок, печеный из сдобного теста с повидлом	100	8	6	48	282	542
	Чай с сахаром	200			14	60	493
Итого за Полдник			8	6	62	342	
Итого за день			86	82	253	2101	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11	6	75	404	295
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			18	10	130	616	
Обед							
	Огурцы соленые	060			1	8	107
	Борщ с капустой и картофелем	200	9	11	11	186	128
	Картофельное пюре	150	3	7	22	170	152
	Тефтели рыбные	080	10	7	9	138	349
	Соус белый основной	030	1	2	1	17	448
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			29	27	86	715	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	100	12	4	70	365	541
	Ряженка	200	6	5	8	108	516
Итого за Полдник			18	9	78	473	
Итого за день			65	46	294	1804	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	2	12	3	129	301
	Кукуруза отварная	050	5	4	29	169	175
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Сыр сычужный твердый порциями	015	2	2		51	100
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			15	22	89	565	
Обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	060	1	5	5	71	115
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9	12	8	174	142
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	211	291
	Шницель мясной	080	1	5	8	84	381
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			22	27	96	721	
Полдник							
	Булочка "Нежная"	100	8	17	59	426	560
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Полдник			9	17	77	502	
Итого за день			46	66	262	1788	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак							
	Запеканка рисовая	150	3	5	26	162	279
	Молоко сгущенное	050	4	4	28	164	481
	Ацидофильный напиток	200	6	6	8	118	302,01
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			15	15	87	560	
Обед							
	Огурцы соленые	060			1	8	107
	Суп картофельный с рыбой	200	9	4	16	139	150
	Картофельное пюре	150	3	7	22	170	152
	Печень говяжья по-строгановски	100	24	16		244	398
	Соус сметанный	040	1	7	1	70	442
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			42	34	90	856	
Полдник							
	"Крендель сахарный"	100	7	15	56	387	555
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
Итого за Полдник			9	17	72	469	
Итого за день			66	66	249	1885	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8	8	36	249	267
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			13	10	75	440	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	6	7	14	147	134
	Капуста тушеная	150	4	6	17	138	423
	Птица отварная	100	15	19	1	231	404
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			31	32	74	712	
Полдник							
	Коржик молочный	100	7	12	68	404	579
	Чай с лимоном	200			14	56	494
Итого за Полдник			7	12	82	460	
Итого за день			51	54	231	1612	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак							
	Пудинг из творога паровой	150	19	26	34	445	317
	Соус молочный сладкий	050	1	3	8	62	440
	Снежок	200	6	5	8	108	516
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			28	34	75	731	
Обед							
	Свекольник	200	10	11	14	194	131
	Рис отварной	150	4	5	40	225	414
	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	16	8	8	166	200
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			35	24	100	765	
Полдник							
	"Гребешок" из дрожжевого теста	100	11	15	86	525	573
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
Итого за Полдник			11	15	111	626	
Итого за день			74	73	286	2122	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак							
	Каша "Дружба"	200	7	8	35	241	260
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Сыр сычужный твердый порциями	015	2	2		51	100
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			15	13	85	549	
Обед							
	Огурцы соленые	060			1	8	107
	Суп картофельный с бобовыми	200	13	9	18	202	144
	Жаркое по-домашнему	180	18	14	18	273	102
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	020	2		10	48	111
Итого за Обед			36	23	77	664	
Полдник							
	Кефир	200	6	6	8	118	516
	Печенье	100	8	1	150	238	590
Итого за Полдник			14	7	158	356	
Итого за день			65	43	320	1569	
Среднее значение за период			62	61	258	1792	

