

Двухнедельное меню

Возрастная категория:от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша пшенная	200	6,5	6,6	31,2	214	№94 С.31
	Бутерброд с сыром	60\20	4,9	2,9	29,5	140,6	№2 С.14
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
итого		630	13,1	10,25	75,85	503,6	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	6,06	7,76	13,02	148,2	
	Греча отварная с маслом	180	7,5	10,35	4,4	267	
	Кура запеченная	90	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 94 С.38
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	33,91	30,16	77,62	842,55	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая	200	7,1	15,9	27,1	286	№64 С.31
	Хлеб с маслом	60/20	3,9	7,7	23,5	181	№1

							С.14
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
ИТОГО		480	11,2	23,6	65,6	525	
Обед	Суп борщ	250	2,2	5,5	14,7	121	№ 110 С.131 2004г.
	Картофель отварной с маслом	180	4,1	4,9	27,2	177	
	Котлета мясная	90	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 109 С.42
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	27,35	22,95	103,9	739,45	
День 3							
Завтрак	Каша манная	200	5,3	5,1	28,4	183	№ 65 С.31
	Вафли	100	1,5	2,0	14,9	84	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	№151 С.50
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
ИТОГО		560	11,6	11,1	93,5	531	
Обед	Рассольник с мясом со сметаной	250	17,8	9,8	21,6	250	
	Макароны отварные	180	7,1	4	43,2	245	

	Тефтели мясные	90	8,32	16	16,96	179,2	№ 113 С.43
	Кисель	200	0,2	-	32,6	132	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	38,02	30,3	143,86	946,8	
День 4							
Завтра к	Омлет натуральный	200	19,5	21,2	3,4	282	№ 79 С.35
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	№151 С.50
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
итого		610	28,1	26,05	61,75	665,6	
Обед	Щи из квашеной капусты	250	1,9	3,0	8,0	71	№124 С.140 2004г.
	Суфле рыбное	90	15,5	11,55	15,7	228,75	№90 С.97
	Рис отварной	180	4,8	4,2	49,0	262	№511 С.399
	Шиповник	200	0,6	-	15,8	63	№705 С.485 2004
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	27,4	19,25	118	765,35	
День 5							
Завтра	Каша дружба(рис+пшен	200	5,0	6,5	25,6	183	

К	о)						
	Сок	200	0,5	-	10,6	98	
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
	Хлеб	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
ИТОГО		610	11,6	7,7	65,85	512,6	
Обед	Свекольник	250	5,18	12,72	13,85	195,24	
	Пюре картофельное	180	4,1	4,9	27,2	177	
	Гуляш	90	14,9	15,7	4,7	221	
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	-	17,9	71	№631 С.447
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	28,88	33,82	93,15	804,84	
День 6							
Завтрак	Каша гречневая	200	23	5,42	31	388	№ 63 С.31
	Печенье сахарное	100	1,5	2,0	14,9	84	
	Сок	200	0,5	-	10,6	98	
	Хлеб	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
ИТОГО		560	29,6	7,92	86	710,6	
Обед	Суп с домашней лапшой	250	2,8	5,8	13,9	120	№ 148 С.153. 2004г.
	Макароны отварные	180	3,5	4,1	23,5	147	№332 С.271- 2004г.
	Кура запеченная	90	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 94 С.38

	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	26,65	21,95	97,6	694,35	
День 7							
Завтра к	Каша пшеничная	200	6,5	6	31,2	208	№63 С.31
	Бутерброд с сыром	60\20	4,6	0,5	29,5	140,6	№2 С.14
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
ИТОГО		630	12,8	7,25	75,85	497,6	
Обед	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	№ 181 С.172 2004г.
	Рагу овощное	200	4,6	10,2	20,14	194	№ 539 Стр 409 2004г.
	Котлета мясная	90	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 109 Стр 42 2004г.
	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	15,7	62	№639 С.451
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		800	33,66	30,65	95,38	792,60	
День 8							
Завтра	Суп молочный	200	6,6	7,2	19,2	172	

к	Вафли	100	8,2	18,4	51,5	301	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Сок	200	0,5	-	10,6	98	
ИТОГО		560	19,9	26,1	110,8	711,6	
Обед	Суп с крупой	250	3,4	5,5	20,4	151	
	Гречневая каша	180	8,8	2,3	38,3	228	№ 508 С.398 2004г.
	Тефтели мясные	90	14,5	11,8	8,2	197	№ 113 С.43
	Кисель	200	0,2	-	32,6	132	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	31,5	20,1	129	848,6	
День 9							
Завтрак	Каша манная	200	4,8	8,2	30,4	222	№65 С.31
	Хлеб	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
ИТОГО		610	11,1	9,45	75,05	511,6	
Обед	Суп с мясными шариками	250	1,7	2,7	16,2	97	№ 156 С.156
	Капуста тушеная	180	3,3	5,3	19,5	147	№534 С.407 2004г.
	Котлета куринная	90	18,6	13,50	18,20	271	

	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	28,4	22	98,4	713,6	
День 10							
Завтра к	Каша рисовая	200	7,1	15,9	27,1	286	№ 64 С.31
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
	Хлеб с маслом	60\20	4,6	0,5	29,5	140,6	
ИТОГО		630	13,4	17,15	71,75	575,6	
Обед	Суп борщ	250	1,7	5,1	10,3	93	№110 С.131 2004г.
	Пюре картофельное	180	2,1	4,5	14,6	109	№49 с.27 2004г.
	Бефстроганов	90	16,1	17,2	6,3	245	
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	-	17,9	71	№631 С.447
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	24,6	27,3	78,6	658,6	
Итого за 10 дней		1370 0	462,7 7	395,0 5	1817,51	13551,54	

