

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

дата

9

1

2021

сентябрь

сентябрь

№ п/п	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы, г	Калорийность, кДж	Витамин "С"	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша рисовая молочная	200	4.9	6.5	27.2	187	1.4	33-2010
			гор. напиток	Какао с молоком витаминизированный	200	3.9	3.1	25.16	145	1.8	100-2010
			хлеб	Бутерброды с сыром	25/15	7.4	5.1	7.84	132	0.2	23-1997
			фрукты	Фрукт	100	0.4	0.4	8	41	8.8	
			итого		540	16.6	15.1	68.2	505	12.3	
1	1	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0.66	0.12	2.28	13.8	12	71-2005
			1 блюдо	Суп с пущеным горохом	250	6.7	6	34.7	222.4	2.4	1810-2010
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	14.6	16.1	2.6	218	0.7	55-2010
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5.4	4.2	29.6	184.5	0	75-2010
			напиток	Кисель из концентрата с витамином "С"	200	0	0	13.8	64	0.2	93-2010
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.2	9.78	52.4	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.07	0.3	15.6	73.8	0	
			итого		790	31.47	26.65	90.66	755	0	
1	1	Итого за день			1330	48.07	41.75	158.86	1260	0	
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Котлета домашняя	100	13.2	13.1	16.6	244	1	59-2010
				Вермишель отварная с маслом	155	5.1	9.1	34.2	244.5	0	75-2010
			напиток	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	3.6	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.5	24.45	131	0	
			фрукты								
			итого		505	23.15	22.9	95.45	711.5	4.6	0
1	2	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0.6	0.66	2.04	8.4	7.1	
			1 блюдо	Рассольник Петербургский с пелюшкой	250	3.25	3	17.5	110	9.7	129-1994
			2 блюдо	Котлета рыбная/соус	80/40	17	10.4	28	273.8	0.4	324-2010
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.3	4.6	11.7	127	0	78-2010
			напиток	Компот из с/ф с витамином "С"	200	0.6	0	31.6	130	0.5	588-2006
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.2	9.8	52.4		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.07	0.3	15.6	73.8		
			итого		710	28.36	19.16	116.24	775.4	0	
1	2	Итого за день			1215	51.51	42.06	211.69	1486.9	0	
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Запеканка творожная с молоком сгущенным	175/25	30.2	17.9	51.9	496	1.8	46-2010
			гор. напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4.3	3.4	23	142	2	98-2010
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	52.4	0	
			фрукты								
			итого		220	36	21.5	84.7	690.4	0	
1	3	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0.66	0.12	2.28	13.8	12	75-2005
			1 блюдо	Суп картофельный с яйцами	250	3.8	6.4	16.9	161.3	9.6	14-2017
			2 блюдо	Тефтели из птицы/соус	90/30	8	8.7	11.2	163	2.7	72-2010
			гарнир	Рис отварной	150	3.8	6.1	38.9	228	4.6	73-2010
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	64	0	96-2010
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.78	52.4	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.07	0.3	15.6	73.8	0	
			итого		710	19.83	21.82	110.66	756.3	0	
1	3	Итого за день			930	55.83	43.32	195.36	1446.7	26.2	0
1	4	Завтрак	гор. блюдо	Оладьи с песком	150/15	12.09	18.2	70.39	475.91		682-2006
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.03	24	94	3.6	
			хлеб								
			фрукты	Фрукт	100	1.8	0	16.8	76		
			итого		365	14.89	18.23	111.19	645.91	0	
1	4	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0.6	0.66	2.04	8.4	7.1	71-2005
			1 блюдо	Щи из св. капусты с картофелем	250	2.2	5.8	10.4	104.2	11.1	120-1994
			2 блюдо	Котлета домашняя/соус	90/30	13.2	13.1	16.6	244	1	59-2010
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5.4	4.2	29.55	184.5	0	
			напиток	Какао с молоком	200	3.9	3.1	25.2	145	1.8	100-2010
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.07	0.3	15.6	73.8	0	
			итого		695	27.37	27.16	99.39	759.9	0	
1	4	Итого за день			1060	42.26	45.39	210.58	1405.81	28.7	0
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Каша пшеничная с маслом	205	6.2	3.6	25.9	160	1.4	32-2010

		фрукты									
		закуска									
		итого		425	15,2	8,9	58,8	408,7		0	
5	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,66	0,1	2,3	13,6	12	71-2005	
		1 блюдо	Суп с маком изделиями	250	4	3,4	16	100	0,8	46-2010	
		2 блюдо	Плов с говядиной	200	15,48	12,4	45,78	358,5	3,5	403-2006	
		гарнир									
		напиток	Компот из с/ф с витамином "С"	200	0,6	0	31,6	130	0,6	91-2010	
		хлеб бел	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	52,4			
		хлеб черн	Хлеб ржаной	30	2,07	0,3	15,6	73,8			
		фрукты	Фрукты свежие(яблоки)	100	1,8	0	16,8	76	9		
		итого		860	26,11	16,4	137,88	804,5		0	
5	Итого за день:			1285	41,31	25,3	196,68	1213,2		0	
1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зел. горошком	150\30	16	18,1	4,9	237	3,03	43-2010	
		гор.напиток	Какао с молоком витаминизированный	200	4,9	4	21,2	145	1,8	100-2010	
		хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,8	52,4			
			Кондитерское изделие	40	2,5	0,8	30,2	138			
		итого		500	24,94	23,1	66,1	572,4		0	
1	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,6	0,66	2,04	8,4	7,1	71-2005	
		1 блюдо	Свекольник с мясом	250	8,45	7,65	19,03	174,6	3,79	193-2006	
		2 блюдо	Котлета "Мозайка" \соус	90\30	9,7	16,8	11,7	244	5	83-2017	
		гарнир	Вермишель отварная с маслом	155	5,4	4,2	29,6	185	0	75-2010	
		напиток	Кисель фруктовый с витамином "С"	200	0,2	0	22,5	106	1,3	92-2010	
		хлеб бел.									
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,54	0,2	9,8	52,4			
		итого		775	25,89	29,51	94,67	770,4		0	
1	Итого за день:			1275	50,83	52,61	160,77	1342,8	11,13	0	
2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" молочная	205	6,6	3,4	33,6	192	1,4	38-2010	
			Йогурт	100	4	3,2	3,5	63	2,5		
		гор.напиток	Чай с молоком	200	0	0	19	80	0,19		
		хлеб	Бутерброд с маслом	20\10	1,6	8,5	9,7	124	0	1-2004	
		фрукты									
		итого		535	12,2	15,1	65,8	459		0	
2	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,6	0,12	2,28	13,8	12	71-2005	
			Суп с лущеным горохом	250	6,7	6	34,7	222,4	2,4	№10-2010	
		1 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	150	16,64	20,89	19,8	325	2,9	284-2011	
		гарнир									
		напиток	Сок фруктовый яблочный	200	8	0,03	24	94	3,6		
		хлеб бел	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,8	52,4			
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	15,6	73,8			
		итого		710	35,55	27,57	106,18	781,4		0	
2	2	Итого за день:		1245	47,75	42,67	171,98	1240,4	6,1	0	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета домашняя	90	16	18,1	19,2	300,6		611-2006
			Рис отварной с маслом	150	4	5	33,3	205,7	0	73-2010	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	64		96-2010	
		хлеб									
		фрукты	Фрукт (яблоко)	100	1,8	0	16,8	76	9		
		итого		540	21,8	23,1	85,3	646,3		0	
2	3	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,4	0	1,6	8	6	1994
		1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	6,58	7,21	19,02	162,72	10,28	131-2006	
		2 блюдо	Тефтели из птицы\соус	90\30	8	8,7	11,2	163	2,7	72-2010	
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6	37,8	243	0	463-1994	
		напиток	Сок фруктовый яблочный	200	8	0,03	24	94	0,3		
		хлеб бел	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	9,8	52,4			
		хлеб черн	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	15,6	73,8			
		итого		830	35,15	22,87	119,02	796,92		1994	
2	3	Итого за день:		1370	56,95	45,97	204,32	1443,22	6,03	0	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи с яблоком	150	8,2	7,9	52,5	312	1,5	119-2017
		гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4,3	3,4	23	142	2	98-2010	
		хлеб	Бутерброд с сыром	20\10	4,1	2,8	9,5	82	0,07	3-2004	
		фрукты									
		итого		320	16,6	14,1	85	536		0	

2	4	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,2	0,1	0,6	3,6	6	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	8,6	124-2004
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	17	21	19,1	340,5	10,6	364-2005
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,8	0	31,96	125,4	31,96	773-2006
			хлеб бел								
			хлеб черн	Хлеб ржаной	30	2	0,4	15,5	53,9		
				Кондитерское изделие	40	2,5	0,8	30,2	138	0	106-2010
			итого		780	24,7	28,1	107,76	765,6		0
2	4	Итого за день:			1160	41,3	42,2	192,76	1301,6	2,07	0
2	5	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный	200	14,9	18	2,7	340,5	0,4	340-2004
			гор. напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	64,3	1,21	666-2004
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,8	52,4		
			фрукты								
			итого		420	16,54	18,2	27,7	457,2		0
2	5	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,5	0,1	1,5	14,4	6	
			1 блюдо	Борщ с говядиной, сметаной	250	8,04	7,36	14,8	156,9	10	№6-2010
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	15,8	12,6	17,8	260	1,6	71-2010
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,4	4,2	29,55	184,5	0	75-2010
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,2	114	0,8	90-2010
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	52,4		
			хлеб черн	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	15,6	73,8		
			итого		815	33,51	24,79	117,25	856		0
2	5	Итого за день:			1235	50,05	42,99	144,95	1313,2		0
		Среднее значение за период:			1210,5	48,586	42,426	184,8	1345,38		#ДЕЛ/0!