



Меню приготавливаемых блюд возрастная категория: с 7 до 11 лет



				День №1				
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	250	5	6,9	24
	Гор.напиток	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	107,2	4,6	4,4	12,5
	Хлеб	01-БУ	Бутерброд с сыром с масл	55	210,7	6,8	13,9	14,4
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	137	5,3	2,3	23,8
			Итого:	505	704,9	21,7	27,5	74,7
Обед	Закуски	05-3	Соленый огурец нарезка	80	13	0,8	0,15	1,22
	1 Гор.блюдо	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	119,6	5,1	2,78	18,5
	2 Гарниры	54-4г-2020	Макароны отварные	150	202	5,3	5,5	32,7
	2 Гор. блюдо	54-16м-2020	Кура отварная	90	170	25,2	8,8	1,2
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Компот	200	82,6	0,2	0	20,8
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	4	0,7	19
				770	716,7	40,6	17,93	93,42
			Итого за 1 день :	1275	1421,6	62,3	45,43	168,12
День №2								
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	54-21к-2020	Запеканка рисовая с творогом	160	290	29,1	10,2	20,6
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,3	0	6,5
	Фрукты	11..1	Свежие фрукты яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	132,5	3,3	8,6	21,2
			Итого:	510	496,3	33,1	19,2	58,1
Обед	Закуска	03-3	Салат картофельный с морковью и горошком	80	71,8	0,6	3,5	4,82
	1 Гор.блюдо	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	96	4,62	6,06	5,7
	2 Гор. блюдо	20	АЗУ	200	324	21,8	19,1	17
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,3	0	6,5
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	2,5	0,5	21,25
				730	648,1	29,82	29,16	55,27
			Итого за 2 день :	1240	1144,4	62,92	48,36	113,37
	День №3							
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	54-13к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	170	254	8,2	9,2	38,5
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,3	0	6,5
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	132,5	5,3	8,6	21,2
	Десерт	6..4	Снежок	100	89	2,6	2,5	11
			Итого:	520	502,3	16,4	20,3	77,2
Обед	Закус	01-3	Салат из свежей капусты и моркови	80	93,6	1,1	5,2	6,2
	1 Гор.блюдо	54-18с-2020	Свекольник со сметаной	200	88,3	1,8	4,28	10,66
	2 Гарниры	54-4г-2020	Рис отварной	150	208,7	3,6	5,4	36,4
	2 Гор. блюдо	17	Печень говяжья по строгановски	100	250,63	16,74	15,86	6,66
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,3	0	6,5
	Хлеб	10.1	Хлеб ржаной	50	129,5	2,5	0,5	21,25
				780	797,53	26,04	31,24	87,67
			Итого за 3 день :	1300	1299,83	42,44	51,54	164,87
День №4								
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша ячневая на молоке	200	249,1	7,3	9,28	34
	Гор.напиток	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	91,2	3,8	3,5	11,2
	Кондитерские и	7	Печенье	50	243	2,71	34,49	10,7
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	137	5,3	2,3	23,8
			Итого:	500	720,3	19,11	49,57	79,7
Обед	Закуски	02-3	Винегрет с раст. Масл	80	87,2	0,75	5,33	4,05
	1 Гор.блюдо	54-3с-2020	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	106,6	2,6	3,4	17,6
	1 Гор.блюдо	54-12м-2020	Греча отварная	150	238,9	8,2	6,9	35,9
	2 Гор. блюдо	54-12м-2020	Биточки рыбные	90	156,4	12,8	7,2	11,3
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,2	0	6,5

От	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	4,2	1,7	24,2
			Итого:	770	745,4	28,75	24,53	99,55
			Итого за 4 день :	1270	1465,7	47,86	74,1	179,25
	День №5							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная б/м	170	292,9	7,31	1,88	29,07
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	27,3	0,3	0,4	6,7
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	137	5,3	2,3	23,8
	Фрукты	11..1	Свежие фрукты яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8
			Итого:	520	504,2	13,31	4,98	69,37
Обед	закуски	54-13з-2020	Салат из свеклы отварная с мас раст	80	65,8	1,1	3,6	6,1
	1 Гор.блюдо	54-9с-2020	Суп крестьянский перловкой крупой	200	119,44	5,12	6,22	10,74
	2 Гор. блюдо	54-17м-2020	Жаркое По-домашнему	200	323	20,1	19,3	17,1
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Компот	200	81	0,5	0	19,8
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	4,2	1,7	24,2
			Итого:	730	718,74	31,02	30,82	77,94
			Итого за 5 день :	1250	1222,94	44,33	35,8	147,31
	День №6							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	27к-2020	Каша жидкая молочная манная б/м	200	174,3	6,6	6	23,2
	Гор.напиток	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	96,2	3,8	3,5	11,2
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	137	5,3	2,3	23,8
	Десетр	1	Печенье	50	243	2,71	34,49	1,7
			Итого:	500	650,5	18,41	46,29	59,9
Обед	Закуски	02-3	Салат из моркови и яблока	80	105,2	0,9	8,1	5,8
	1 Гор.блюдо	54-17с-2020	Суп из овощей	200	84,2	3,4	3,72	12,4
	2 Гор. блюдо	54-6г-2020	Макароны отварные	150	202	5,3	5,5	32,7
	2 Гор. блюдо		Кура отварная	90	128	2,3	1,9	0,9
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Компот	200	81,1	0,5	0	19,8
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	4	0,7	19
			Итого:	770	730	16,4	19,92	90,6
			Итого за 6 день :	1270	1380,5	34,81	66,21	150,5
День №7								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная б/м	170	244,8	7,05	9,9	31,9
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	27,3	0,3	0,4	6,7
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	137	5,3	2,3	23,8
	Фрукты	11..1	Свежие фрукты яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8
			Итого:	520	456,1	13,05	13	72,2
Обед	закус	54-16з-2020	Винегрет с раст. Масл	80	85,2	1	7,1	5,4
	1 Гор.блюдо	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	114,22	4,7	26,1	10,1
	2 Гарниры	54-1г-2020	Рагу из овощей	150	134	2,8	7,5	13,6
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,2	0	6,5
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	4,2	1,7	24,2
			Итого:	680	489,72	12,9	42,4	59,8
			Итого за 7 день :	1200	945,82	25,95	55,4	132
	День №8							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	54-7т-2020	Творожно- пшеничная запеканка смет.	200	294,2	13,5	9,2	18,8
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,2	0	6,5
	Фрукты	11..1	Свежие фрукты яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	137	5,3	2,3	23,8
			Итого:	550	505	19,4	11,9	58,9
Обед	Закуска	03-3	Огурец свежий в нарезке	80	12,2	0,44	0,08	2,42
	1 Гор.блюдо	54-4с-2020	Рассольник "Домашний" со сметаной	200	119,32	4,58	6,18	11,56
	2 Гор. блюдо	54-9г-2020	Макароны отварные	150	166,5	3,73	10	18,13
	2 Гор. блюдо	54-9г-2020	Котлета куриная	90	152,5	17,2	3,96	12,12
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,2	0	6,5
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	4,2	1,7	24,2
			Итого:	770	606,82	30,35	21,92	74,93
			Итого за 8 день :	1320	1111,82	49,75	33,82	133,83
День №9								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы

Завтрак	Гор.блюдо	54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	280,9	10,5	9,6	38,2
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	27,9	0,3	0	6,7
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	137	5,3	2,3	23,8
	Десерт	6.4	Снежок	100	88,5	4,35	4,8	6
			Итого:	550	534,3	20,45	16,7	74,7
Обед	закуски	04-3	Салат Студенческий	80	120,2	4	2,2	20,4
	1 Гор.блюдо	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	150	99,8	5,01	3,45	12,21
	2 Гарниры	54-3р-2020	Котлета рыбная	90	104,31	12,7	7	10
	2 Гор. блюдо	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	145,8	3,1	6	19,7
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,2	0	6,5
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	4,2	1,7	24,2
				720	626,41	29,21	20,35	93,01
			Итого за 9 день :	1270	1160,71	49,66	37,05	167,71
			День №10					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	54-25,1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая б/м	250	242,5	5,9	5,9	34,2
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	96,2	0,2	0	6,5
	Хлеб	4	Печенье	50	243	0,5	1,2	0,9
			Итого:	500	581,7	6,6	7,1	41,6
Обед	Закуски	02-3	Салат из свежей капусты и моркови	80	102	1,2	8,1	7,3
	1 Гор.блюдо	54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	143	5,5	5,58	17,72
	2 Гор. блюдо	54-9м-2020	Греча отварная	150	318,5	11	9,3	35,9
	2 Гор. блюдо	54-9м-2020	Котлета куриная	90	152,5	17,2	3,96	12,12
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,2	0	6,5
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	4,2	1,7	24,2
				770	872,3	39,3	28,64	103,74
			Итого за 10 день :	1270	1454	45,9	35,74	145,34
			Выход, г лорийно Белки Жиры Углеводы					
			Итого за 10 дней завтрак	4655	5151,4	168,22	211,56	597
			Итого за 10 дней обед	7490	6951,72	284,39	266,91	835,93
			Итого за 10 дней завтраки и обед	12145	12103,1	452,61	478,47	1432,93
	10		Среднее значение за 10 дней завтраки	465,5	515,14	16,822	21,156	59,7
	10		Среднее значение за 10 дней обед	749	695,172	28,439	26,691	83,593
	10		Среднее значение за 10 дней завтраки и обед	1214,5	1210,31	45,261	47,847	143,293