|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон: осенне-зимний**  **Возрастная категория:**  **7 - 11лет** | **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд** | | | | | | | | | | | | |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети-ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |
| **1-й день 3 недели** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша из рисовой крупы с молоком | 150 | 7,9 | 4,3 | 48,2 | 263 |  |  |  |  |  |  |  |  | 171 |
| Салат из редиса с огурцами и яйцом | 100 | 2,4 | 7,4 | 3,8 | 91 |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  | 376 |
| Бутерброд с сыром | 50 | 6,2 | 9,3 | 14,2 | 165 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| банан | 100 | 1.5 | 0 | 23.6 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 18.1 | 21 | 104,8 | 679 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп дальневосточный с мясом и сметаной | 200 | 12 | 15 | 16 | 249 |  |  |  |  |  |  |  |  | 161 |
| Курица тушеная в соусе сметанном с томатом | 80 | 10,8 | 13,68 | 3,04 | 178,4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 290/331 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,12 | 5,1 | 18,5 | 132,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 312 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3 | 1 | 27 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  | 421 |
| сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 389 |
| Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 1,1 | 6 | 5,5 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  | 27 |
| **Итого** |  | 31,02 | 40 | 94,4 | 801,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 49.12 | 61 | 199,2 | 1480 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й день 3 недели** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 200 | 6,1 | 11,3 | 33,5 | 260 |  |  |  |  |  |  |  |  | 181 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 3,46 | 3,5 | 25,9 | 149 |  |  |  |  |  |  |  |  | 379 |
| Салат из моркови с курагой | 100 | 1,4 | 0,08 | 18,16 | 79 |  |  |  |  |  |  |  |  | 63 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,5 | 19,6 | 104,9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| **Итого** |  | 13,96 | 16,38 | 97,16 | 592 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 9,5 | 9,6 | 23,3 | 286 |  |  |  |  |  |  |  |  | 104/105 |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 4,9 | 8,9 | 9,5 | 138 |  |  |  |  |  |  |  |  | 50 |
| Жаркое по домашнему из говядины | 175 | 17,1 | 7,8 | 21 | 223 |  |  |  |  |  |  |  |  | 259 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 16 | 65 |  |  |  |  |  |  |  |  | 377 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,5 | 19,6 | 104,9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| **Итого** |  | 34,7 | 27,8 | 89,4 | 820 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 48,26 | 44,18 | 186,56 | 1412 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 -й день 3 недели** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупеник из гречневой крупы с маслом | 150 | 13,5 | 11 | 40 | 312 |  |  |  |  |  |  |  |  | 184 |
| Салат из овощей с капустой | 100 | 2,4 | 6,8 | 4,3 | 88 |  |  |  |  |  |  |  |  | 43 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,5 | 19,6 | 104,9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  | **376** |
| яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 19.4 | 19.3 | 91,5 | 616 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский с пшеничной крупой | 250 | 2,2 | 5,1 | 20,5 | 137 |  |  |  |  |  |  |  |  | 96 |
| Рыба, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре | 270 | 19,98 | 20,52 | 27 | 372,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 233 |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2,8 | 7 | 14,7 | 133 |  |  |  |  |  |  |  |  | 40 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 349 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,5 | 19,6 | 104,9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| **Итого** |  | 28,06 | 34,12 | 103,62 | 835 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 47,4 | 53.4 | 195,12 | 1451 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 -й день 3 недели** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 150 | 8,3 | 5,6 | 55,3 | 305 |  |  |  |  |  |  |  |  | 173 |
| Салат из свежих овощей | 100 | 1,1 | 6,1 | 5,7 | 82 |  |  |  |  |  |  |  |  | 29 |
| Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 |  |  |  |  |  |  |  |  | 378 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,6 | 8,8 | 14,3 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Итого** |  | 13,4 | 22,1 | 93 | 625 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 9,7 | 3,4 | 24,1 | 166 |  |  |  |  |  |  |  |  | 106/107 |
| бефстроганов | 100 | 17,5 | 12,4 | 5,7 | 204 |  |  |  |  |  |  |  |  | 250 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 5,4 | 6,3 | 36,6 | 225 |  |  |  |  |  |  |  |  | 203 |
| винегрет | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,6 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  | 67 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3 | 1 | 27 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  | 421 |
| Кисель из варенья | 200 | 0,06 | 0 | 24,8 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 360 |
| **Итого** |  | 37,06 | 25,7 | 126,8 | 818 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 50,4 | 47,8 | 219 | 1443 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5-й день 3 недели** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога с соусом яблочным | 150 | 16,5 | 4.8 | 24,5 | 208 |  |  |  |  |  |  |  |  | 223 |
| Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,7 | 150,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 382 |
| Салат фруктовый | 130 | 4 | 3 | 12 | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |
| банан | 100 | 1,5 | 0 | 23,6 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | **338** |
| **Итого** |  | 25.76 | 11 | 86.8 | 548,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 3,6 | 5,1 | 20,3 | 141,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 84 |
| Рис отварной | 150 | 3,7 | 6,1 | 41,4 | 235,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 304 |
| Сосиски отварные | 100 | 8,5 | 21,2 | 0,9 | 229 |  |  |  |  |  |  |  |  | 243 |
| Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой | 100 | 1,9 | 6,0 | 11,6 | 108 |  |  |  |  |  |  |  |  | 41 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,5 | 19,6 | 104,9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  | **376** |
| **Итого** |  | 20,8 | 39,9 | 108,8 | 879 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 46,5 | 50,1 | 195,6 | 1427,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6-й день 4 неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре с яйцом | 150 | 3,45 | 7,2 | 25,2 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  | 128 |
| Салат из овощей с сухофруктами | 100 | 1,9 | 6,0 | 24,8 | 161 |  |  |  |  |  |  |  |  | 44 |
| Кисель из яблок | 200 | 0,12 | 0 | 30,12 | 121 |  |  |  |  |  |  |  |  | 352 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,9 | 140,28 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| **Итого** |  | 10,21 | 13,8 | 109,02 | 602 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с горохом | 250 | 7,07 | 5,42 | 23,1 | 169,75 |  |  |  |  |  |  |  |  | 119 |
| Голубцы с говядиной и рисом с соусом сметанным | 230 | 13,8 | 13,8 | 8,97 | 225,4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 287/3330 |
| Сельдь рубленная | 100 | 11,6 | 8,9 | 11,6 | 173 |  |  |  |  |  |  |  |  | 78 |
| Кисель из груш | 200 | 0,15 | 0 | 28,4 | 114,2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 342 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| **Итого** |  | 36,5 | 28,62 | 96,22 | 799,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 46,71 | 42,42 | 205,24 | 1401,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7-й день 4 неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 4,6 | 8,8 | 36,7 | 244 |  |  |  |  |  |  |  |  | 171 |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 4,9 | 8,9 | 9,5 | 138 |  |  |  |  |  |  |  |  | 36 |
| Яйцо варенное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  | 209 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 16 | 65 |  |  |  |  |  |  |  |  | 377 |
| **Итого** |  | 16,84 | 22,7 | 82,26 | 601,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с пшеничной крупой и мясными фрикадельками | 250./35 | 9,2 | 6,5 | 13,3 | 149 |  |  |  |  |  |  |  |  | 117./105 |
| Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 110 | 8,4 | 12,2 | 12,5 | 193 |  |  |  |  |  |  |  |  | 278./331 |
| Картофель отварной | 150 | 3 | 4,9 | 21,4 | 141,9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 310 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,5 | 19,6 | 104,9 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| Салат летний | 100 | 2,5 | 7,4 | 9,2 | 113 |  |  |  |  |  |  |  |  | 34 |
| Сок морковный | 200 | 2,2 | 0 | 12,2 | 57,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | **389** |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  | **338** |
| **Итого** |  | 28,7 | 32 | 100,8 | 811,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 45,54 | 54 | 183,06 | 1413,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8-й день 4 недели** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи из творога с йогуртом | 160 | 14,8 | 13 | 23,6 | 238 |  |  |  |  |  |  |  |  | 225 |
| какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,7 | 150,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 382 |
| Булочка школьная | 60 | 4,1 | 1,6 | 29,4 | 148 |  |  |  |  |  |  |  |  | 428 |
| Салат фруктовый | 100 | 3 | 2 | 9 | 69 |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |
| **Итого** |  | 25,66 | 19,8 | 88,7 | 605 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой свежей и картофелем | 200 | 1,46 | 3,92 | 12,16 | 89,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 82 |
| Биточки рыбные (треска) с соусом сметанным | 80 | 7,1 | 6,8 | 7,7 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  | 234../330 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,5 | 6,2 | 40,7 | 249,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 302 |
| Салат из моркови с яблоками с яйцом | 100 | 1,8 | 7,1 | 9,5 | 109 |  |  |  |  |  |  |  |  | 65 |
| Компот из абрикосов консервированных | 200 | 0,1 | 0 | 25,4 | 102,4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 347 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,1 | 1,6 | 25 | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  | **420** |
| **Итого** |  | 22,06 | 25,6 | 120 | 800,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 47,7 | 45,4 | 208 | 1405,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9-й день 4 недели** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 113,4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 379 |
| запеканка картофельная с капустой белокочанной и соусом сметанным с томатом | 150 | 5,4 | 11,4 | 34,35 | 261 |  |  |  |  |  |  |  |  | 161/330 |
| Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 1,1 | 6 | 5,5 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  | **27** |
| Бутерброд с сыром | 50 | 6,2 | 9,3 | 14,2 | 165 |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| **Итого** |  | 16,28 | 29,38 | 82,39 | 619,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский с рисовой крупой | 200 | 1,5 | 3,6 | 16,5 | 109,1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 96 |
| Печень говяжья по страгоновски | 80 | 21,7 | 16,8 | 6,08 | 262,4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 255./332 |
| Картофельное пюре | 200 | 3,12 | 5,1 | 18,57 | 132,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 312 |
| Винегрет овощной с растительным маслом | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,6 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  | 67 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 4,7 | 1,8 | 29 | 151,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 30,2 | 124,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 389 |
| **Итого** |  | 33,4 | 29.9 | 109 | 843,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 49,6 | 59,2 | 191,39 | 1462,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10-й день 4 недели** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Колбаски отварные детские | 50 | 8 | 11 | 0 | 123 |  |  |  |  |  |  |  |  | 97 |
| Макароны отварные с сыром | 170 | 9 | 16 | 5 | 202 |  |  |  |  |  |  |  |  | 168 |
| Томаты свежие с растительным маслом | 60 | 1 | 4 | 2 | 51 |  |  |  |  |  |  |  |  | 25 |
| Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  | 133 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,69 | 28,9 | 140,28 |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| **Итого** |  | 22,74 | 31,69 | 49,9 | 572,28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с клецками | 250 | 6 | 4,9 | 27 | 176 |  |  |  |  |  |  |  |  | 118./392 |
| Каша рисовая с маслом | 150 | 3,8 | 8,8 | 41 | 258 |  |  |  |  |  |  |  |  | 171 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,48 | 45,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Биточки паровые с соусом сметанным | 80 | 7,4 | 6,9 | 5,7 | 115 |  |  |  |  |  |  |  |  | 281./330 |
| Салат из моркови с курагой | 100 | 1,8 | 0,1 | 22,7 | 99 |  |  |  |  |  |  |  |  | 63 |
| Компот из кураги сушенной | 200 | 1,4 | 0 | 34 | 140,2 |  |  |  |  |  |  |  |  | **348** |
| **Итого** |  | 21,5 | 20,9 | 139,88 | 833,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | 44,24 | 52,5 | 189,78 | 1405,98 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |