

Утверждаю:
Директор



Примерное 24-дневное меню						
Сезон : осенне-зимний						
Возрастная категория : 6,6 - 11 лет						
№ рец.	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

День№1- завтрак

100	Каша овсяная из геркулеса	155	4,79	6,73	19,27	156,80
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6

День№1-обед

58	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,06	6,01	8,39	105,22
196	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,73	5,43	45,0	263,81
190	Кура в соусе с томатом	75	21,56	26,01	3,4	333,93
262	Напиток из свежих ягод	200	0,11	0,00	21,07	84,69
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,4	117
ИТОГО		1090	34,36	37,05	129,33	998,02

День№2-завтрак

103	Каша пшеничная молочная жидкая	155	4,57	5,50	25,93	171,76
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
	Сыр порциями	20	4,60	4,70	0,00	61,70

День№2-обед

39	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,26	2,29	17,41	99,27
415	Макаронные изделия отварные с сыром (рожки)	150	9,7	17,7	61,3	198,6
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,4	117
ИТОГО		1100	39,32	48,70	194,22	1295,39

День№3-завтрак

135	Пудинг творожный запеченный с повидлом (джемом)	150/50	18,20	6,23	29,81	248,11
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64

День№3-обед

35	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33
105	Каша рисовая молочная жидкая	155	3,87	5,00	24,66	158,88
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
ИТОГО		985	60,68	60,68	175,25	1494,60

День№4-завтрак

95	Каша гречневая молочная жидкая	155	6,00	6,21	26,56	186,13
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,77

День №4-обед

43	Суп крестьянский с крупой	200	3,5	3,4	13,7	88
204	Макаронные изделия отварные(вермишель)	150	3,80	4,40	17,00	128,00
185	Колбаса отварная с соусом	100	5,52	13,37	1,31	149,77
265	Чай с лимоном	200	1,19	0,26	24,15	109,96
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
ИТОГО		1015	28,50	32,56	132,75	930,31

День№5-завтрак

98	Каша манная молочная жидкая	155	6,2	8,05	31,09	222,02
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5
266	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6

День№ 5-обед

36	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19
216	Пюре картофельное	155	3,2	5,1	23,3	159
153	Рыба отварная	100	11,01	9,62	4,0	146,66
253	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
ИТОГО		1125	43,42	38,70	124,99	1027,65

День№6-завтрак

99	Каша пшеничная жидкая	155	5,63	6,10	26,68	184,43
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
431	Бутерброд с джемом	20/20	1,27	4,00	20,60	123,60

День№6-обед

37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03
173	Плов из отварной говядины	150	24,33	20,69	33,71	418,37
262	Напиток из свежих ягод	200	0,11	0,00	21,07	84,69
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
ИТОГО		1105	42,88	33,56	141,46	1051,19

День№7-завтрак

45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,58	6,12	19,73	156,1
271	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,60
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6

День№7-обед

39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27
196	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,73	5,43	45,0	263,81
171	Котлета мясная с томатным соусом	70/30	10,68	11,72	5,74	176,75
253	Компот из кураги	200	0,50	0,00	33,60	129,0
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
ИТОГО		1150	34,01	40,57	142,50	1075,21

День№8-завтрак

106	Каша ячневая молочная жидкая	155	5,47	5,04	29,90	186,66
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,77

День№8- обед

42	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99
415	Макаронные изделия отварные с сыром (рожки)	150	9,7	17,7	61,3	198,6
253	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
ИТОГО		1025	48,66	57,25	151,88	1325,86

День№9-завтрак

117	Омлет натуральный	98	9,35	8,63	81,39	440,63
267	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6

День№9-обед

27	Борщ с капустой и картофелем из квашеной капусты	200	1,52	5,33	8,65	88,89
216	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	23,3	159
185	Сосиска отварная с маслом	75	6,62	16,04	1,57	179,72
206	Зеленый горошек для поджаривания	30	0,94	0,99	2,1	23,36
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
ИТОГО		1015	41,52	58,04	138,47	1263,07

День№10-завтрак

105	Каша рисовая молочная жидкая	155	3,87	5,00	24,66	158,88
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92

	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
	Сыр порциями	20	5,2	5,4	-	70,4
День №10-обед						
39	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,26	2,29	17,41	99,27
201	Рис отварной	150	3,90	5,08	40,20	225,18
143	Котлета рыбная со сметанным соусом	100	10,36	1,93	6,79	85,93
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
ИТОГО		1090	31,91	44,24	150,16	1145,88
День № 11-завтрак						
99	Каша кукурузная жидкая	155	5,63	6,10	26,68	184,43
270	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,60
431	Бутерброд с джемом	20/20	1,27	4,00	20,60	123,60
День № 11-обед						
55	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,06	6,01	8,39	105,22
204	Макаронные изделия отварные (вермишель)	150	3,80	4,40	17,00	128,00
192	Птица отварная с томатным соусом (голень)	100	18,22	18,22	0,97	242,68
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
ИТОГО		1105	44,73	18,95	121,41	826,43
День № 12-завтрак						
98	Каша манная молочная жидкая	155	13,43	20,81	3,51	255,09
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
День № 12-обед						
60	Рассольник "Ленинградский"	200	5,49	6,5	15,05	139,54
163	Жаркое по-домашнему	150	15,37	11,82	15,09	227,78
262	Напиток из свежих ягод	200	0,11	0,00	21,07	84,69
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
		1080	35,52	43,63	133,57	1091,98
День № 13-завтрак						
103	Каша пшеничная молочная жидкая	155	4,57	5,50	25,93	171,76
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
День № 13-обед						
64	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,3	6,65	17,02	147,58
196	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,73	5,43	45,0	263,81
162	Гуляш из говядины	75	13,55	15,13	4,21	207,21
265	Чай с лимоном	208	1,19	0,26	24,15	109,96
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
		1100	48,65	43,41	182,36	1322,24
День № 14-завтрак						
100	Каша овсяная из геркулеса	155	4,79	6,73	19,27	156,80
270	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,60
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,77
День № 14-обед						
27	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89
415	Макаронные изделия отварные с сыром (рожки)	150	9,7	17,7	61,3	198,6
253	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
		1115	26,11	39,35	129,24	982,78
День № 15-завтрак						
136	Сырники из творога	150/20	27,12	5,24	44,67	334,32
267	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
День № 15-обед						

37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03
216	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	23,3	159
185	Колбаса отварная	75	5,52	13,37	1,31	149,77
262	Напиток из свежих ягод	200	0,11	0,00	21,07	84,69
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
		1035	34,14	30,13	127,12	926,92
День № 16-завтрак						
95	Каша гречневая молочная жидкая	155	6,00	6,21	26,56	186,13
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
	Сыр порциями	20	5,2	5,4	-	70,4
День № 16-обед						
35	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33
93	Каша "Дружба"	155	4,95	6,3	26,53	182,3
271	Чай с сахаром	200	1,19	0,26	24,15	109,96
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
		1080	43,89	43,67	165,46	1230,12
День № 17-завтрак						
98	Каша манная молочная жидкая	155	6,2	8,05	31,09	222,02
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
День № 17-обед						
39	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,26	2,29	17,41	99,27
204	Макаронные изделия отварные (вермишель)	150	3,80	4,40	17,00	128,00
182	Тефтели Ежики с томатным соусом	100	9,16	13,53	9,44	196,14
253	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
		1025	30,26	38,16	181,62	947,61
День № 18-завтрак						
45	Суп молочный с макаронными изделиями (рожки)	200	5,58	6,12	19,73	156,1
270	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,60
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
День № 18-обед						
43	Суп крестьянский с крупой	200	3,5	3,4	13,7	88
191	Плов из отварной птицы	150	26,57	32,38	29,32	533,64
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
		1015	20,0	16,64	186,79	978,17
День № 19-завтрак						
99	Каша пшеничная жидкая	155	5,63	6,10	26,68	184,43
266	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
431	Бутерброд с джемом	20/20	1,27	4,00	20,60	123,60
День № 19-обед						
36	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19
196	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,73	5,43	45,0	263,81
171	Шницель мясной с томатным соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
		1125	40,88	36,05	173,95	1190,69
День № 20-завтрак						
93	Каша "Дружба"	155	4,95	6,3	26,53	182,3
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
День № 20-обед						
53	Ши из квашеной капусты с картофелем	200	5,06	6,01	8,39	105,22
415	Макаронные изделия отварные с сыром (рожки)	150	9,7	17,7	61,3	198,6

253	Компот из кураги	200	0,50	0,00	33,60	129,0
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
		1150	28,2	32,61	137,48	955,01
День № 21-завтрак						
106	Каша ячневая молочная жидкая	155	5,47	5,04	29,90	186,66
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
	Сыр порциями	20	5,2	5,4	-	70,4
День № 21-обед						
33	Рассольник "Домашний"	200	4,02	9,04	25,90	119,68
216	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	23,3	159
153	Рыба отварная	75	11,01	9,62	4,0	146,66
265	Чай с лимоном	200	1,19	0,26	24,15	109,96
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
		1105	33,92	33,84	170,22	1048,21
День № 22-завтрак						
105	Каша рисовая молочная жидкая	155	3,87	5,00	24,66	158,88
270	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,60
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,77
День № 22-обед						
27	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89
204	Макаронные изделия отварные (вермишель)	150	3,80	4,40	17,00	128,00
185	Сосиска отварная с томатным соусом	100	6,62	16,04	1,57	179,72
262	Напиток из свежих ягод	200	0,11	0,00	21,07	84,69
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
		1015	21,93	37,39	169,49	859,32
День № 23-завтрак						
296	Оладьи с джемом	150/15	9,35	8,63	81,39	440,63
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
День № 23-обед						
42	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99
201	Рис отварной	150	3,90	5,08	40,20	225,18
190	Кура в соусе с томатом	75	21,56	26,01	3,4	333,93
253	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
		985	36,94	33,36	118,2	921,37
День № 24-завтрак						
99	Каша кукурузная жидкая	155	5,63	6,10	26,68	184,43
267	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
431	Бутерброд с джемом	20/20	1,27	4,00	20,60	123,60
День № 24-обед						
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03
163	Жаркое по-домашнему	150	15,37	11,82	15,09	227,78
270	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,60
	Хлеб ржаной	60	3,84	0,72	23,40	117
		1105	33,56	32,11	157,15	1061,42

