

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7.400	8.000	28.000	212.800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6.900	9.000	10.000	149.000	63
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000	82
	Итого завтрак:		520.000	17.500	19.900	61.400	493.800	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	7.480	10.600	131.000	100
	Котлеты рыбные	г	100	13.000	1.600	10.000	234.900	307
	Рис с овощами	г	150	4.000	2.600	35.000	182.000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	760	27.840	12.740	88.060	709.000	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24.000	11.550	35.500	343.400	279
	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000	459
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111
	Мандарин	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	82
	Итого завтрак:		500.000	27.350	12.720	67.900	500.000	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0.900	4.000	5.000	55.000	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9.000	5.110	11.700	130.000	113
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19.500	9.400	7.600	193.000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	760	42.030	27.250	91.480	777.700	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5.200	5.700	32.400	208.430	217
	Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Масло сливочное	г	10	0.080	7.200	0.130	73.180	79
	Груша	г	100.000	0.400	0.300	10.300	47.000	82
	Итого завтрак:	г	510.000	10.480	16.680	66.910	475.010	
	Обед							
	Салат витаминный	г	60	0.720	3.000	3.300	44.000	2
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5.440	5.200	8	100.600	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5.000	202	326
	Макароны отварные	г	150	5.550	4.950	29.550	184.500	256
	Сок яблочный	г	205	1.025	0.205	20.700	90.300	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	765	31.220	27.295	87.030	728.100	

4 день	Завтрак								
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0.4	0.06	1.14	35.6	148	
	Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000	268	
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465	
	Апельсин	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200	82	
	Итого завтрак:	г	530	18.6	23.880	36.32	471.200		
	Обед								
	Винегрет овощной	г	60	1.000	3.700	4.000	52.800	47	
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10.000	110	119	
	Плов из отварной птицы	г	240	14.76	10	30	352.5	375	
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000	495	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110	
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого обед:	г	750	28.840	22.640	84.580	706.000		
5 день	Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	г	170	10.050	8.600	26.500	336.000	259	
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	457	
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111	
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000	82	
	Итого завтрак:	г	500.000	12.900	9.970	61.000	496.600		
	Обед								
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1.050	3.710	5.550	60.000	42	
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.23	8	11	120	95	
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10.400	6.500	10.700	180.000	312	
	Картофельное пюре	г	150	4.050	6.000	8.700	161.000	377	
	Напиток из шиповника	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000	496	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110	
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого обед:	г	800	25.910	25.450	74.730	705.700		
6 день	Завтрак								
	Каша "Дружба"	г	180	5.000	6.000	24.100	207.000	229	
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465	
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111	
	Сыр	г	15	3.5	4.4	0	53.7	75	
	Груша	г	100.000	0.400	0.300	10.300	47.000	82	
	Итого завтрак:		525.000	13.950	14.070	63.400	474.300		
	Обед								
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0.600	5.000	2.100	44.000	18	
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	7.480	10.600	131.000	100	
	Гуляш из отварной говядины	г	100	20.000	19.500	3.300	258.000	327	
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000	202	
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	494	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110	
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого обед:	г	760	39.330	40.720	83.180	832.700		
7 день	Завтрак								
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25.290	13.250	33.700	357.000	279	
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	457	

	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111	
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000	82	
	Итого завтрак:	г	500	28.140	14.620	68.200	517.600		
	Обед								
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0.800	3.700	3.700	73.000	31	
	Уха с крупой	г	200	6.000	2.000	8.000	73.000	121	
	Биточек из курицы	г	90	18.000	16.200	10.000	256.000	372	
	Рагу из овощей	г	150	2.80	6.40	21.00	127.500	177	
	Напиток из шиповника	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000	496	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110	
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого обед:	г	750	31.780	29.540	81.480	714.200		
8 день	Завтрак								
	Кукуруза консервированная	г	60	1.7	2.1	21	40	157	
	Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000	268	
	Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462	
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Мандарин	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	82	
	Итого завтрак:		530	20.300	25.780	55.780	470.400		
	Обед								
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	148	
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.23	8	11	120	95	
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13.3	12.7	4.000	325.5	364	
	Сок виноградный	г	205	0.62	0.41	33.40	143.500	501	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110	
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого обед:		755	24.285	22.170	71.160	710.100		
9 день	Завтрак								
	Птица отварная	г	100	16.200	12.000	0.300	174.000	366	
	Макароны отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.500	256	
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465	
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Апельсин	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200	82	
	Итого завтрак:	г	570.000	26.950	20.230	61.830	548.100		
	Обед								
	Салат из капусты белокачанной	г	60	0.870	3.600	5.040	56.400	1	
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9.000	5.110	11.700	130.000	113	
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	17.000	5.000	14.000	173.000	357	
	Рис с овощами	г	150	4.000	2.600	35.000	182.000	241	
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000	495	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110	
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111	
	Итого обед:		750	34.950	17.250	106.320	732.100		
10 день	Завтрак								
	Каша рисовая вязкая	г	180	5.200	5.700	32.400	208.430	217	
	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000	459	
	Масло сливочное	г	10	0.080	7.200	0.130	73.180	79	
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111	
	Банан	г	100	1.800	0.600	22.800	96.000	82	
	Итого завтрак:		520	9.630	14.470	80.230	496.210		
	Обед								
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0.4	0.06	1.14	6.6	148	
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	г	200	17.400	6.400	3.090	136.000	104	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9.000	5.000	4.430	177.360	299	
	Картофель отварной	г	150	4.100	7.700	15.400	180.000	152	
	Сок мультифруктовый	г	205	0.21	0.00	24.60	102.500	501	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110	

Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Итого обед:		795	34.585	20.100	69.140	709.160	
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
За две недели в день				56	49.000	192.110	1,493.800
					155.180	552.725	17,925.060
				77	79	335	2350
	Не менее		46.2	47.4	201	1410	



