

Перспективное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет на осенне-зимний период 2023г.

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11лет	Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник: 1 неделя.													
Завтрак													
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
№14 сб. 2017г.	Масло (порциями) сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	3	3	0	0,02
№173 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес"	240/5	10,48	16,25	47,5	375	0,23	1,22	69,16	189	296,6	89,36	2,2
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Итого:		22,97	35,27	78,34	720,1	0,45	2,73	207,16	350,18	539,6	113,86	2,98
Обед													
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№268 сб. 2017г.	Биточки (из говядины)	90	13,5	19,8	11,7	281,45	0,07	0,28	36,65	35,3	154,47	45,64	2,29
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	0	31,47	202,24	0,06	0	29,52	12,55	38,82	8,41	0,84
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№349 сб. 2017г.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	Итого:		25,93	23,24	109,43	814,64	0,35	19,76	66,17	129,93	288,31	106,29	6,62
	ВСЕГО:		48,9	58,51	187,77	1534,74	0,8	22,49	273,33	480,11	827,91	220,15	9,6
Вторник: 1 неделя.													
Завтрак													
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	90/150	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,72	2,24
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.) **	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого:		24,45	11,48	85,26	545,3	0,25	19,87	33,6	79,61	243,2	76,92	5,49
Обед													
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0	49,73	54,6	26,13	1,23
№227 сб. 2017г.	Рыба припущенная	90/5	17,4	9	9	208	0,06	0,73	35,93	47,24	122,21	18,89	0,96
№125 сб. 2017г.	Картофель отварной	150/5	2,98	5,85	20,65	155	0,16	21,29	29,52	20,16	82,36	30	1,21
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№491 сб. 2021г.	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	7,5	6,4	6,1	0,29
	Итого:		26,3	20,45	72,28	617,15	0,37	52,14	65,45	149,33	283,57	89,52	5,36
	ВСЕГО:		50,75	31,93	157,54	1162,45	0,62	72,01	99,05	228,94	526,77	166,44	10,85
Среда: 1 неделя.													

	Завтрак												
№229 сб. 2017г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/90	17,55	8,91	6,84	189	0,09	6,71	10,48	70,33	291,94	87,35	1,53
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	150/5	3,2	9,46	18,59	178,62	0,15	18,39	51,67	43,05	89,93	28,31	1,06
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Вафли (1 шт. в индивидуальной упаковке)	1 шт	0,9	4,97	11,61	94,86	0,03	0	0	4	0	0	0,22
	ИТОГО:		24,06	23,6	67	594,98	0,3	27,93	62,15	137,58	386,27	118,06	3,5
	Обед												
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,26	2,53	0	27,92	36,55	19,35	0,6
№102 сб. 2017г.	Суп картофельный с бобовыми	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	13,67	26,2	13,1	348,8	0,09	0,92	82,1	49,96	87,76	18,72	0,16
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	150/5	8,88	6,3	39,93	251,88	0,22	0	0	15,31	210,72	140,35	4,71
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	ИТОГО:		30,23	35,79	117,53	925,15	0,75	15,7	82,1	148,39	405,01	209,2	10,52
	ВСЕГО:		54,29	59,39	184,53	1520,13	1,05	43,63	144,25	285,97	791,28	327,26	14,02
	Четверг: 1 неделя.												
	Завтрак												
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	200/20	22,91	21,72	71,97	575,14	0,14	1,76	95,86	377,33	386,76	59,31	1,48
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Биоогурт (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6
	ИТОГО:		33,02	28,63	118,06	857,12	0,33	15,35	120,56	546,55	541,32	83,95	2,89
	Обед												
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
№88 сб. 2017г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,058	15,78	0	49,25	49	22,13	0,83
№290/331 сб. 2017г.	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе сметанно томатном	90/50	90/50	17,91	15,18	5,27	229,5	1,2	0	28,35	200,4	28,64	3,98
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	150/5	6,53	4,65	40,15	228,63	0,13	0	0	24,85	164,27	35,36	2,78
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:		12,62	28,31	113,25	550,65	229,81	28,38	0	139,53	433,67	103,27	10,45
	ВСЕГО:		45,64	56,94	231,31	1407,77	230,14	43,73	120,56	686,08	974,99	187,22	13,34
	Пятница: 1 неделя.												
	Завтрак												
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,02	5,76	0	19,2	0	0	0,48
№211 сб. 2017г.	Омлет с сыром	140	16,73	23,54	27,45	324,3	0,09	0,3	338,8	244,01	174,77	20,37	2,57
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36

№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,09	1,02
№96 сб. 2017г.	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	29,15	56,73	24,18	0,93
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	13,67	26,2	13,1	348,8	0,09	0,92	82,1	49,96	87,76	18,72	0,16
№203 сб. 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	0,06	0	29,52	12,55	38,82	8,41	0,84
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:		26,41	38,01	118,01	983,27	0,34	13,6	111,62	155,87	224,26	74,54	5,27
	ВСЕГО:		58,2	63,1	208,78	1784,73	0,63	16,46	311,52	848,09	929,72	167,58	8,17
	Среда: 2 неделя.												
	Завтрак												
№297 сб. 2017г.	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	90	11,51	16,14	6,52	218,8	0,03	1,73	49,42	43,57	74,26	12,53	0,9
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	150/5	8,88	6,3	39,93	251,88	0,22	0	0	15,31	210,72	140,35	4,71
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	ИТОГО:		23,22	23,18	87,97	657,58	0,32	13,76	49,42	95,18	300,98	165,08	8,86
	Обед												
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,26	2,53	0	27,92	36,55	19,35	0,6
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№234/330 сб. 2017г.	Биточки рыбные (с соусом сметанным)	90/20	8,97	7,4	12,41	152,63	0,06	0,22	17,46	41,15	121,92	28,48	1,19
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	150	3,2	9,46	18,59	178,62	0,15	18,39	51,67	43,05	89,93	28,31	1,06
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№349 сб. 2017г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:		19,51	20,24	107,31	703,72	0,65	30,12	69,13	185,8	327,82	116,38	5,8
	ВСЕГО:		42,73	43,42	195,28	1361,3	0,97	43,88	118,55	280,98	628,8	281,46	14,66
	Четверг: 2 неделя.												
	Завтрак												
№131 сб. 2017 г.	Горох овощной отварной или консервированный	30/1,5	0,93	1,32	1,95	23,4	0	0	0	0	0	0	0
№210 сб. 2017г.	Омлет натуральный	150	13,48	24	2,55	280	0,1	0,25	313,75	99,65	218,25	15,6	2,55
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Биоюгurt (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6
	ИТОГО:		23,61	31,37	48,96	567,38	0,27	13,55	334,05	242,43	338,25	32,9	3,61
	Обед												
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0	49,73	54,6	26,13	1,23
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	90/150	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,72	2,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115	0,002	1,8	0	15,92	5,98	1,54	0,04

	ИТОГО:		27,44	16,34	99,46	683,55	0,322	23,26	33,6	133,66	305,78	100,79	5,18
	ВСЕГО:		51,05	47,71	148,42	1250,93	0,592	36,81	367,65	376,09	644,03	133,69	8,79
Пятница: 2 неделя.													
Завтрак													
№268 сб. 2017г.	Шницель (из говядины)	90	13,5	19,8	11,7	281,45	0,07	0,28	36,65	35,3	154,47	45,64	2,29
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	0,06	0	29,52	12,55	38,82	8,41	0,84
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Фрукты свежие (яблоко, 1 шт.)	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	ИТОГО:		22,03	26,52	84,89	672,59	0,2	15,11	66,17	87,25	210,89	67,25	6,46
Обед													
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,02	5,76	0	19,2	0	0	0,48
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	29,2	67,58	27,28	1,13
№289 сб. 2017г.	Рагу из птицы	90/150	17,57	14,6	20,85	285,26	0,123	16,05	28,8	39,2	120,52	49,37	2,51
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:		24,64	20,94	90,67	664,11	0,333	30,96	28,8	116,28	192,5	81,79	6,44
	ВСЕГО:		46,67	47,46	175,56	1336,7	0,533	46,07	94,97	203,53	403,39	149,04	12,9
	Всего за 10 дней		480,79	496,89	1873,04	14008,68	236,49	401,21	2081,55	4138,1	6886,8	1921,12	117,76
	Итого за 1 день пищевых веществ:		48,079	49,689	187,304	1400,868	23,649	40,121	208,155	413,81	688,68	192,112	11,776
Проводится ежедневная С-витаминизация третьих блюд													

* -можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного, 2017 г.

	Всего за 10 дней завтраки		241,34	245,43	829,56	6541,41	2,87	148,26	1547,81	2729,80	3764,08	838,45	47,20
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:		24,13	24,54	82,96	654,14	0,29	14,83	154,78	272,98	376,41	83,85	4,72
	Всего за 10 дней обеды		239,45	251,46	1043,48	7467,27	233,62	252,95	533,74	1408,28	3122,72	1082,67	70,56
	Итого за 1 день пищевых веществ обеды:		23,95	25,15	104,35	746,73	23,36	25,30	53,37	140,83	312,27	108,27	7,06