

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	2,68	0,06	32,7	13
ДЕНЬ 1	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2,04	1,3	0,24	30,5	97
ЗАВТРАК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,7	11,4	16,5	225,2	237
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	3,4	24,5	112,5	253
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,15	15,08	71,03	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,01	0,27	15,08	41,14	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	0,46	0,1	11,31	58,4	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		513	19,39	19,30	82,77	571,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	5,36	0,12	65,4	13
ЗАВТРАК	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,8	8,9	22,65	185,8	520
	РЫБА , ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,35	7,88	10,5	145,2	229
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0,02	12,6	52,74	265
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,15	15,08	71,03	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,01	0,27	15,08	41,14	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	18,68	22,58	76,03	561,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,52	3,07	1,57	35,95	20
ЗАВТРАК	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	180	10,4	14,2	29,6	423	266
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0	10,2	76	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,06	94,47	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,01	0,27	15,08	41,14	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,93	17,74	76,51	670,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	2,68	0,06	32,7	13
ЗАВТРАК	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2,04	1,3	0,24	30,5	97
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	10,08	10,38	35,4	329,7	356
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	2,78	10,96	94,04	698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,15	15,08	71,03	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,01	0,27	15,08	41,14	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	0,46	0,1	11,31	58,4	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		533	21,77	17,66	88,13	657,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	1	0,4	2,3	20,99	70
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,64	6,66	26,9	179,92	331
	СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	100	15,38	19,18	4,8	264,93	455
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	3,4	24,5	112,5	253
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,15	15,08	71,03	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,01	0,27	15,08	41,14	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	26,16	30,06	88,66	690,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	3,75	0,08	45,78	13
ДЕНЬ 1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,98	6,23	16,85	118,5	332
ЗАВТРАК	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	9,18	12,78	11,5	254	451
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,92	4,32	15,51	113,79	416
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,73	0,18	17,69	83,34	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,01	0,27	15,08	41,14	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,69	0,81	19,3	88,72	10.10.12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		507	22,58	28,34	96,01	745,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	1,3	2,39	6,53	54,8	536
ДЕНЬ 2	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,2	5,2	22,89	151,36	310
ЗАВТРАК	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	8,9	6,35	10,2	108,9	239
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0,02	12,6	52,74	265
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,73	0,18	17,69	83,34	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,01	0,27	15,08	41,14	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	18,23	14,41	84,99	492,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
НЕДЕЛЯ 2	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,35	4,61	12,36	100,3	55
ДЕНЬ 3	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	8,4	14,2	19,4	196,8	185
ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0	10,2	76	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,73	0,18	17,69	83,34	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,01	0,27	15,08	41,14	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	16,39	19,26	74,73	497,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	1	0,4	2,3	20,99	70
ДЕНЬ 4	ГОЛУБЦЫ С РИСОМ И МЯСОМ (ЛЕНИВЫЕ)	160	11,45	13,48	27,8	296,34	297
ЗАВТРАК	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	4,32	2,5	9,88	84,8	698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,15	15,08	71,03	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,01	0,27	15,08	41,14	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	0,46	0,1	11,31	58,4	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,57	16,90	81,45	572,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	2,68	0,06	32,7	13
ДЕНЬ 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2,04	1,3	0,24	30,5	97
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200/20	3,07	6,72	28,8	105,6	107
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,02	12,6	52,74	265
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,01	0,27	15,08	41,14	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	0,46	0,1	11,31	58,4	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		573	10,82	11,29	88,19	415,78	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			19,25	19,75	83,75	587,50	