

Примерное меню

№ рецепт.	Наименование блюд	выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет
Завтрак											
83	Салат из св.капусты	60	100	1,7	2,1	3,6	4,5	8,2	10,3	72,6	90,4
411	Каша пшениная (сах./масло)	215	215	9,3	9,3	15,0	15,0	53,3	53,3	390	390
	Хлеб	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	Банан	150	150	4,2	4,2	0,15	0,15	1,8	1,8	126	126
Обед											
	Икра кабачковая	60	100	1,14	1,9	5,34	8,9	4,62	7,7	71,4	119
215	Суп картофельный	250	300	6,67	8,0	6,99	8,4	18,45	22,14	227	260,4
572	Сосиска отварная	80	100	16	20	22	27,5	1,3	1,5	246	300,7
	Капуста тушеная	150	200	6,56	7,75	9,53	11,04	15,09	20,12	175,5	204
933	Кофейный напиток	200	200	0,5	0,5	0,4	0,4	31,2	31,2	124	124
	Хлеб ржан./пшен.	80	100	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	Булочка плюшка	100	100	9,5	9,5	10,8	10,8	57,9	57,9	390,0	390,0
Полдник											
	Бутерброд с сыром	10/30	10/30	2,4	4,1	8,6	17,0	14,6	24,3	146	269
	Кисель	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163
	Итого			69,93	79,96	76,21	90,69	356,48	395,42	2340,8	2598,3
Завтрак											
103	Винегрет овощной	60	100	3,05	3,3	3,9	4,3	5,7	7,2	65,6	82,0
759	Картофельное пюре	150	150	3,15	3,15	8,25	8,25	24,48	24,48	177,0	177,0
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224,0	224,0
	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Булочка дорожная	60	60	4,13	4,13	8	8	34,12	34,12	345	345
	Апельсин	110	110	1,0	1,0	-	-	9,0	9,0	96	96
Обед											
	Салат картофел. с масл.	60	100	1,02	1,2	5,13	6,41	5,57	6,96	74	92,5
176	Борщ капуст., карт.	250	300	12,07	17,0	15,27	17,0	13,01	16,2	208	251,7
661	Котлета домаш.	80	100	12,6	22,65	10,42	18,3	12,62	17,5	256	320
753	Макаронны отварные	150	200	5,35	7,13	3,81	5,08	31,94	42,59	196,48	262
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190

	Полдник											
	Слойка со сгущенкой	65	65	8,4	8,4	5,0	5,0	13,6	13,6	363	363	
	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136	
	Итого			61,97	81,51	62,18	76,34	351,34	397,85	2203,28	2480,2	
	Завтрак											
	Салат здоровье	60	100	1,2	1,5	4,1	5,1	5,8	7,2	64	80	
411	Каша пшениная сах/масл.	215	215	9,06	9,06	7,32	7,32	50,67	50,67	309,1	309,1	
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224	
1025	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71	
	Груша	150	150	0,6	0,6	0,45	0,45	15,45	15,45	70,5	70,5	
	Обед											
103	Винегрет овощн.	60	100	3,05	3,3	3,9	4,3	5,7	7,2	65,6	82,0	
189	Борщ св. кап., карт.	250	300	12,06	17,0	15,27	17,00	13,01	16,2	208	251,7	
	Птица туш. в соусе	80	100	23	28,75	27,75	34,69	3,63	4,59	356,19	445,24	
759	Картоф.пюре	150	200	3,15	4,2	8,25	11,0	24,48	32,64	177	236	
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304	
948	Кисель из конц.	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163	
	Сочник	75	75	8,4	8,4	5,0	5,0	13,6	13,6	363	363	
	Полдник											
	Пицца	75	75	19	19	22,4	22,4	49,6	49,6	366	366	
	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71	
	Итого			79,47	94,11	79,48	92,3	356,57	396,68	2433,3	2724,25	
	Завтрак											
	Салат из огурцов	60	100	0,6	0,8	3,6	4,5	2,4	3,0	44	55	
411	Каша гречнев.сах.масл.	215	215	12,1	12,1	15,5	15,5	59,2	59,2	430	430	
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224	
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190	
	Мандарин	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38	
	Обед											
32	Салат школьный	60	100	1,2	1,5	5,9	7,4	5,1	6,4	78	98	
308	Рассольник ленингр.	250	300	5,1	5,6	15,2	16,2	15,4	18,5	219	242	
632	Гуляш говяжий	50/50	70/70	20,9	25,0	17,0	20,0	37,65	51,0	283	309	
750	Горох.пюре	150	200	16,0	21,33	8,0	10,67	38,6	51,47	283	377,33	
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304	
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59	
	Кондит.ассорти	100	100	3,8	3,8	15	15	49	49	271	271	
	Полдник											
	Коржик	75	75	6,1	6,1	11,5	11,5	49,2	49,2	327	327	

	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Итого			79,76	92,54	87,8	98,47	411,97	468,09	2354,2	2597,3
	Завтрак										
	Салат из свеж.помид.	60	100	0,7	0,9	3,6	4,5	3,6	4,5	51	63
3	Бутерброд с маслом	10/30	20/50	2,4	4,1	8,6	17,0	14,6	24,3	146	269
411	Каша манная сах./масл.	215	215	6,27	6,27	8,37	8,37	31,14	3,14	354,0	390
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	Яблоко	100	100	0,6	0,6			17,0	17,0	69	69
	Обед										
83	Салат из кваш.капусты	60	100	1,2	1,6	4,0	5,0	6,1	7,6	66	83
197	Щи карт.св.кап.	250	300	6,97	7,1	15,6	16,07	9,33	10,4	94	110
517	Рыба тушеная	80	100	15,6	19,5	5,44	6,8	3,28	4,1	224,8	256
747	Рис отварн.	150	200	5,7	7,6	9,3	12,4	57,9	77,2	342	456
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
	Кисель	200	200					48	48	183	183
	Сосиска в тесте	110	110	19	19	22,4	22,4	49,6	49,6	366	366
	Полдник										
	Пирожок с джемом	75	75	5,8	5,8	5,0	5,0	63	63	317	317
	Чай с сахаром	200	200	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22
	Итого			75,1	78,23	78,91	96,4	355,37	413,56	2190	2608
	Завтрак										
	Салат морковный с сах.	60	100	0,74	0,93	0,05	0,063	7,14	8,93	31	39
	Яйцо вареная	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
411	Каша пшенная сах/масл.	215	215	9,06	9,06	7,32	7,32	50,67	50,67	309,1	309,1
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
	Сок	200	200	0,6	0,6			33	33	136	136
	Обед										
	Салат кап.с кук.	60	100	1,9	2,3	5,7	7,2	7,3	9,1	88	110
	Суп вермиш. карт.	250	300	2,7	3,2	2,5	3,0	18,8	22,6	114	133
	Плов с куриц.	50/150	50/200	18	22,5	37,2	46,5	41,0	51,25	574	749,3
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
1025	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	Рулет фрукт	100	100	17,3	17,3	14,9	14,9	64,2	64,2	374	374
	Полдник										
	Бутерброд с сыром	10/30	10/30	2,4	4,1	8,6	17,0	14,6	24,3	146	269
	Йогурт	95	95	4	4	4	4	15	15	108	108
	Итого			74,29	82,29	79,71	92,63	404,54	447,08	2344,01	2637,11

	Завтрак										
	Салат «Пестрый»	60	100	0,8	1,0	4,0	5,1	8,3	10,4	72	90
411	Каша кукур.сах./масл.	215	215	7,44	7,44	8,37	8,37	49,74	49,74	355,6	355,6
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Йогурт	75	75	4	4	4	4	15	15	108	108
	Обед										
103	Винегрет овощной	60	100	3,05	3,3	3,9	4,3	5,7	7,2	65,6	82,0
235	Суп лапша домаш.	250	300	2,8	3,4	2,7	3,3	17,9	21,4	109	131
633	Печень туш.в соусе	50/50	75/75	22,87/14,13	29,3/21,2	12,3/17,4	15,9/23,6	2,3/4,7	3,4/7,1	136/197,3	199/291
759	Картоф.пюре	150	200	3,15	4,2	8,25	11,0	24,48	32,64	177	236
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
1009	Чай с сахаром	200	200	0,26	0,26	-	-	15,22	15,22	59	59
	Пирожок с джемом	100	100	5,8	5,8	5,0	5,0	63	63	317	317
	Полдник										
	Слойка со сгущенкой	65	65	8,4	8,4	5,0	5,0	13,6	13,6	363	363
	Кисель	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163
	Итого			83,25	101,25	80,32	89,57	388,24	431,9	2244,9	2586,6
	Завтрак										
	Салат из огурцов	60	100	0,6	0,8	3,6	4,5	2,4	3,0	44	55
444	Макароны с сыром	15/150	20/200	9,11	10,3	11,22	12,5	35,97	38,7	286,5	310
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
	Кисель	200	200					46	46	141	141
	Банан	200	200	3	3	1	1	42	42	192	192
	Обед										
	Салат из свеж.помид.	60	100	0,7	0,9	3,6	4,5	3,6	4,5	51	63
	Суп картоф. рис.	250	300	2,6	3,2	2,5	3,0	19,3	23,2	112	135
	Котлета рыбная	5/75	5/75	12,7	12,7	8,5	8,5	12,2	12,2	177	177
750	Горох.пюре	150	200	16,0	21,33	8,0	10,67	38,6	51,47	283	377,33
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
1025	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	Коржик	75	75	6,1	6,1	11,5	11,5	49,2	49,2	327	327
	Полдник										
	Пицца	75	75	19	19	22,4	22,4	49,6	49,6	366	366
	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190

	Итого			69,76	79,65	59,36	65,21	431,4	477,3	2268,41	2501,04
	Завтрак										
	Салат карт.зел.горош.	60	100	2,6	3,2	8,0	10	8,1	10,1	116	145
1083	Блинчики с джемом	10/100	10/100	4,0	4,0	7,7	7,7	42,8	42,8	254,2	254,2
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1024	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Груша	150	150	1,0	1,0	1,45	1,45	16,45	16,45	90,5	90,5
	Обед										
32	Салат школьный	60	100	1,2	1,5	5,9	7,4	5,1	6,4	78	98
197	Щи карт.св.кап.	250	300	6,97	7,1	15,6	16,7	19,33	20,4	144	160
	Тефтели в соусе	60/100	80/100	19,84	21,07	26,94	29,6	27,44	29,62	292	305
759	Картоф.пюре	150	200	3,15	4,2	8,25	11,0	24,48	32,64	177	236
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
	Какао	200	200	0,6	0,6			33	33	146	146
	Булочка «Веснушка»	100	100	6,1	6,1	11,5	11,5	49,2	49,2	327	327
	Полдник										
	Булочка «Веснушка»	70	70								
	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	Итого			70,85	76,52	94,44	106,05	419,5	459,11	2340	2545
	Завтрак										
	Салат карт.зел.горош.	60	100	2,6	3,2	8,0	10	8,1	10,1	116	145
	Оладьи сах/масл.	15/150	15/150	16	16	21,6	21,6	85,6	85,6	458	458
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
948	Кисель из конц.	200	200	-	-	-	-	42,1	42,1	163	163
	Обед										
131	Икра свек. морк.	60	100	1,4	1,8	5,7	7,1	7,5	9,3	86	108
	Суп картоф.бобов.	250	300	19,16	21	15,8	17	52,1	58,5	261,7	282
	Котлета куриная	5/65	5/65	18	18	26	26	17	17	263	263
744	Каша гречневая	5/150	10/200	5,8	6,6	6,2	10,4	38,6	62	274,6	372
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	100	9,4	11,75	1,6	1,6	99,6	124,5	235,2	304
933	Чай с сахаром	200	200	0,5	0,5	0,4	0,4	31,2	31,2	124	124
	Полдник										
	Оладьи с сахаром	15/150	15/150	16	16	21,6	21,6	85,6	85,6	458	458
	Чай	200	200	0,5	0,5	0,4	0,4	31,2	31,2	124	124
	Итого			77,56	93,55	86,1	96,5	431,6	491	2205,5	2443