**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Стоимость продуктового набора, руб.** | **Вес блюда,**  **г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 1 | Молочный суп с макаронными изделиями | 5.9 | 150 | 2.55 | 2.86 | 12.42 | 85.65 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 2.52 | 40 | 2.7 | 0.33 | 20.02 | 93.6 | - |
| Масло (порциями) | 6.03 | 10 | 0.1 | 8.20 | 0.10 | 75.0 | 14 |
| Яйца вареные | 6.04 | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 209 |
| Какао с молоком | 8.27 | 200 | 3.76 | 3.2 | 26.7 | 150.8 | 382 |
| Плоды или ягоды свежие (банан) | 7.37 | 100 | 1.5 | 0 | 23.6 | 100 | 338 |
| Итого  за завтрак | (58.39) | **36.13** | **540** | **15.71** | **19.19** | **83.14** | **568.05** | - |
| Обед 1 | Салат из свеклы отварной | 5.77 | 100 | 1.6 | 6.0 | 11.0 | 104 | 52 |
| Суп с крупой (пшеничной) и томатом | 2.5 | 200 | 2.5 | 4.12 | 15.92 | 110.8 | 116 |
| Печень (говяжья) по-строгановски | 25.85 | 100  (50/50) | 13.6 | 10.5 | 3.8 | 164 | 255/332 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 6.47 | 105  (100/5) | 3.6 | 4.2 | 24.4 | 150 | 203 |
| Хлеб пшеничный | 2.52 | 40 | 2.7 | 0.33 | 20.02 | 93.6 | - |
| Компот из свежих плодов (из слив) | 4.6 | 200 | 0.32 | 0 | 28.6 | 115.6 | 342 |
| Итого  за обед | (58.39) | **47.71** | **745** | **24.32** | **25.15** | **103.74** | **738** | - |
| Полдник 1 | Кефир обезжиренный | 10.1 | 200 | 6 | 0.1 | 7.6 | 55 | 386 |
| Слойка с повидлом | 6.82 | 75 | 4.9 | 8.2 | 39.2 | 250 | 418 |
| Итого  за полдник | (18.75) | **16.92** | **275** | **10.9** | **8.3** | **46.8** | **305** | - |
| **Итого**  **за 1 день** | 58.39+58.39+18.75=135.53 | **100.76** | **1560** | **50.93** | **52.64** | **233.68** | **1611.05** |  |
| Неделя 1  День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом) | 13.95 | 160  (150/10) | 6.92 | 11.5 | 33.85 | 265.23 | 173 |
| Хлеб пшеничный | 2.52 | 40 | 2.7 | 0.33 | 20.02 | 93.6 | - |
| Сыр адыгейский порционный | 16.02 | 30 | 5.7 | 4.8 | 0.45 | 67.8 | - |
| Чай с сахаром и лимоном | 2.16 | 222  (200/15/7) | 0.2 | 0 | 16 | 65 | 377 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 7.97 | 100 | 0.4 | 0 | 12.6 | 52 | 338 |
| Итого  за завтрак | (58.39) | **42.62** | **552** | **15.92** | **16.63** | **82.92** | **543.63** | **-** |
| Обед 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра кабачковая | 13.24 | 100 | 1.4 | 4.8 | 8.5 | 83 | 73 |
| Суп картофельный с бобовыми (с фасолью) | 2.74 | 200 | 4.14 | 4.28 | 18.88 | 130.6 | 102 |
| Птица (курица) отварная (с маслом) | 20.88 | 55  (50/5) | 11.7 | 11.4 | 0.9 | 153 | 288 |
| Картофель отварной | 10.83 | 150 | 3 | 3.43 | 21.45 | 141.9 | 310 |
| Хлеб пшеничный | 2.52 | 40 | 2.7 | 0.33 | 20.02 | 93.6 | - |
| Кисель из яблок сушеных | 5.25 | 200 | 0.4 | 0 | 39.36 | 159 | 354 |
| **Итого**  **за обед** | (58.39) | **55.46** | **745** | **23.34** | **24.24** | **109.11** | **761.1** | **-** |
| Полдник 2 | Молоко кипяченое | 11.14 | 200 | 5.8 | 6.6 | 9.9 | 122 | 385 |
| Пирожок печеный из дрожжевого теста (с яблоком) | 4.97 | 75 | 4.0 | 1.5 | 37.0 | 178 | 406/405/470 |
| Итого  за полдник | (18.75) | **16.11** | **275** | **9.8** | **8.1** | **46.9** | **300** | **-** |
| **Итого**  **за 2 день** | 58.39+58.39+18.75=135.53 | **114.19** | **1572** | **49.06** | **48.97** | **238.93** | **1604.73** |  |
| Неделя 1  День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 3 | Суп молочный с крупой (с хлопьями овсяными «Геркулес») | 5.88 | 150 | 3.05 | 3.35 | 11.06 | 86.55 | 121 |
| Хлеб пшеничный | 2.52 | 40 | 2.7 | 0.33 | 20.02 | 93.6 | - |
| Масло (порциями) | 6.03 | 10 | 0.1 | 8.20 | 0.10 | 75.0 | 14 |
| Яйца вареные | 6.04 | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 209 |
| Какао с молоком | 8.27 | 200 | 3.76 | 3.2 | 26.74 | 150.8 | 382 |
| Плоды или ягоды свежие (банан) | 7.37 | 100 | 1.5 | 0 | 23.6 | 100 | 338 |
| Итого  за завтрак | (58.39) | **36.11** | **540** | **16.21** | **19.68** | **81.82** | **568.95** | **-** |
| Обед 3 | Винегрет овощной | 9.08 | 100 | 1.4 | 2.6 | 8.6 | 63 | 67 |
| Суп картофельный с бобовыми (с чечевицей) | 9.41 | 200 | 5.5 | 4.26 | 20.86 | 143.8 | 102 |
| Шницель рыбный (из минтая) натуральный (с маслом) | 17.02 | 55  (50/5) | 7.8 | 9.8 | 4 | 135 | 235\* |
| Каша рассыпчатая (из пшена с маслом) | 9.48 | 160  (150/10) | 6.8 | 10.2 | 41.3 | 284 | 171 |
| Хлеб пшеничный | 2.52 | 40 | 2.7 | 0.33 | 20.02 | 93.6 | - |
| Компот из смеси сухофруктов | 2.59 | 200 | 0.08 | 0 | 21.82 | 87.6 | 349 |
| **Итого**  **за обед** | (58.39) | **50.1** | **755** | **24.28** | **27.19** | **116.6** | **807** | **-** |
| Полдник 3 | Молоко кипяченое | 11.14 | 200 | 5.8 | 6.6 | 9.9 | 122 | 385 |
| Пирожок печеный из дрожжевого теста (с повидлом) | 8.75 | 75 | 4.2 | 1.6 | 35.4 | 173 | 406/405 |
| Итого за полдник | **(18.75)** | **19.89** | **275** | **10** | **8.2** | **45.3** | **295** | **-** |
| **Итого**  **за 3 день** | 58.39+58.39+18.75=135.53 | **106.1** | **1570** | **50.49** | **55.07** | **243.72** | **1670.95** |  |
| Неделя 1  День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 4 | Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом) | 11.78 | 160  (150/10) | 4.6 | 11.12 | 26.27 | 223.56 | 175 |
| Хлеб ржаной | 1.15 | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 | - |
| Сыр адыгейский порционный | 16.02 | 30 | 5.7 | 4.8 | 0.45 | 67.8 | - |
| Какао с молоком | 8.27 | 200 | 3.76 | 3.2 | 26.74 | 150.8 | 382 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 7.97 | 100 | 0.4 | 0 | 12.6 | 52 | 338 |
| Итого  за завтрак | (58.39) | **45.19** | **515** | **15.85** | **19.4** | **78.26** | **550.99** | **-** |
| Обед 4 | Икра морковная | 6.63 | 60 | 1.26 | 4.08 | 8.28 | 75 | 75 |
|  | Суп-лапша домашняя | 1.72 | 200 | 2.06 | 4.44 | 10.72 | 91 | 113/114 |
|  | Шницель натуральный рубленный (из говядины с маслом) | 27.97 | 80  (75/5) | 12.9 | 13.5 | 7.6 | 204 | 267\* |
|  | Картофель в молоке | 11.12 | 150 | 3.75 | 4.05 | 21.69 | 138.15 | 311 |
|  | Хлеб пшеничный | 2.52 | 40 | 2.7 | 0.33 | 20.02 | 93.6 | - |
|  | Кисель из яблок сушеных | 5.25 | 200 | 0.4 | 0 | 39.36 | 159 | 354 |
| Итого  за обед | (58.39) | **55.21** | **730** | **23.07** | **26.4** | **107.67** | **760.75** | **-** |
| Полдник 4 | Кефир обезжиренный | 10.1 | 200 | 6 | 0.1 | 7.6 | 55 | 386 |
| Слойка с повидлом | 6.82 | 75 | 4.9 | 8.2 | 39.2 | 250 | 418 |
| Итого  за полдник | (18.75) | **16.92** | **275** | **10.9** | **8.3** | **46.8** | **305** | **-** |
| **Итого**  **за 4 день** | 58.39+58.39+18.75=135.53 | **117.32** | **1520** | **49.82** | **54.1** | **232.73** | **1616.74** |  |
| Неделя 1  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 5 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом) | 11.52 | 160  (150/10) | 6.48 | 10.6 | 35.35 | 262.72 | 173 |
| Хлеб пшеничный | 2.52 | 40 | 2.7 | 0.33 | 20.02 | 93.6 | - |
| Сыр адыгейский порционный | 16.02 | 30 | 5.7 | 4.8 | 0.45 | 67.8 | - |
| Чай с сахаром | 1.24 | 215  (200/15) | 0.1 | 0 | 15.0 | 60 | 376 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 7.97 | 100 | 0.4 | 0 | 12.6 | 52 | 338 |
| Итого за завтрак | (58.39) | **39.27** | **545** | **15.38** | **15.73** | **83.42** | **536.12** | **-** |
| Обед 5 | Салат  из свежих огурцов | 5.09 | 60 | 0.48 | 3.6 | 2.04 | 42.48 | 20 |
| Суп с крупой (овсяной) | 3.77 | 200 | 2.3 | 5.06 | 15 | 114.8 | 115 |
| Курица, тушенная в соусе (сметанном) | 20.64 | 100  (50/50) | 13.3 | 17.1 | 3.4 | 221 | 290/330 |
| Макаронные изделия отварные | 5.18 | 150 | 5.4 | 0.6 | 36.6 | 174 | 202 |
| Хлеб ржаной | 1.15 | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.88 | - |
| Компот из яблок сушеных | 2.5 | 200 | 0.38 | 0 | 31.4 | 127.12 | 348 |
| Итого за обед | (58.39) | **38.33** | **735** | **23.25** | **26.64** | **100.64** | **736.28** | **-** |
| Полдник 5 | Молоко кипяченое | 11.14 | 200 | 5.8 | 6.6 | 9.9 | 122 | 385 |
|  | Пирожок печеный из дрожжевого теста (с джемом) | 8.62 | 75 | 4.0 | 1.3 | 42.7 | 199 | 406/405 |
| Итого  за полдник | (18.75) | **19.76** | **275** | **9.8** | **7.9** | **52.6** | **321** | **-** |
| **Итого**  **за 5 день** | 58.39+58.39+18.75=135.53 | **97.36** | **1555** | **48.43** | **50.27** | **236.66** | **1593.4** |  |
|  | Среднее значение в день за 5 дней | **107.15** | **1555.4** | **49.75** | **52.21** | **237.14** | **1619.37** |  |

*Примечание. 235\* Шницель рыбный (из минтая) натуральный (с маслом) - используется филе. 267\* Шницель натуральный рубленный (из говядины с маслом) – используется котлетное мясо.*