**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 2  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 1 | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы (с маслом) | 11.93 | (160)  150/10 | 5.58 | 10.68 | 28.82 | 233.72 | 182 |
| Хлеб ржаной | 1.15 | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 | - |
| 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 яблоко) | 7.97 | 100 | 0.4 | 0 | 12.6 | 52 | 338 |
| Итого  за завтрак | (58.39) | **35.36** | **525** | **16.23** | **18.76** | **80.66** | **556.35** | **-** |
| Обед 1 | Икра свекольная | 9.8 | 60 | 1.38 | 4.08 | 9.24 | 79.2 | 75 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 7.1 | 200 | 2.88 | 4.08 | 16.26 | 113.2 | 84 |
| Гуляш из отварной говядины | 27.56 | (100)  50/50 г | 15.1 | 6.4 | 3.3 | 131 | 246\* |
| Каша рассыпчатая (перловая с маслом) | 7.73 | 160  (150/10) | 4.6 | 8.8 | 36.7 | 244 | 171 |
| Хлеб ржаной | 1.15 | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 | - |
| Компот из свежих плодов (из слив) | 4.6 | 200 | 0.32 | 0 | 28.6 | 115.6 | 342 |
| Итого  за обед | (58.39) | **57.94** | **745** | **25.67** | **23.64** | **106.3** | **739.83** | **-** |
| 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 | **110.22** | **1545** | **52.8** | **50.7** | **233.76** | **1601.18** |  |
| Неделя 2  День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | Запеканка из тыквы (со сметанным соусом) | 13.91 | (125)  100/25 | 4.8 | 6.9 | 23.7 | 176 | 166/330 |
| Хлеб ржаной | 1.15 | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 | - |
| Яйца вареные | 6.04 | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 209 |
| 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) | **47.25** | **542** | **17.59** | **16.58** | **65.25** | **480.63** | **-** |
| Обед 2 | Салат из моркови с яблоками | 10.16 | 60 | 0.66 | 0.12 | 7.26 | 33 | 59 |
| Суп с бобовыми (с фасолью) | 5.16 | 200 | 5.8 | 4.34 | 18.18 | 135 | 119 |
| Рыба (скумбрия), припущенная в молоке | 17.25 | 75 | 11.7 | 13.9 | 1.3 | 177 | 228 |
| Пюре картофельное | 14.62 | 150 | 3.12 | 5.1 | 18.57 | 132.6 | 312 |
| Хлеб пшеничный | 2.52 | 40 | 2.7 | 0.33 | 20.02 | 93.6 | - |
| Напиток из плодов шиповника | 7.99 | 200 | 0.68 | 0 | 35.26 | 143.8 | 388 |
| Итого  За обед | (58.39) | **57.7** | **725** | **24.66** | **23.79** | **100.59** | **715** | **-** |
| Полдник 2 | Молоко кипяченое | 11.4 | 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) | **16.37** | **275** | **9.8** | **8.1** | **46.9** | **300** | **-** |
| Итого за 2 день | 58.39+58.39+18.75=135.53 | **121.32** | **1542** | **52.05** | **48.47** | **212.74** | **1495.63** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя 2  День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 3 | Суп молочный с крупой (с перловой) | 5.18 | 150 | 3.17 | 2.93 | 13.74 | 93.9 | 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 |
| 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) | **45.99** | **530** | **15.83** | **19.46** | **73.65** | **533.1** | **-** |
| Обед 3 | Салат из свежих помидоров (с луком зеленым) | 13.71 | 60 | 0.6 | 3.66 | 3.18 | 48 | 23 |
| Суп картофельный с бобовыми (с горохом) | 5.17 | 200 | 4.06 | 4.28 | 19.08 | 131 | 102 |
| Птица (курица) отварная (с маслом) | 20.88 | 55  (50/5) | 11.7 | 11.4 | 0.9 | 153 | 288 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 8.2 | (155)  150/5 | 5.38 | 4.25 | 36.58 | 206.25 | 203 |
| 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) | **53.07** | **710** | **24.52** | **23.92** | **101.58** | **719.45** | - |
| 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 | **118.95** | **1515** | **50.35** | **51.58** | **220.53** | **1547.55** |  |
| Неделя 2  День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 4 | Лапшевник с творогом (с маслом) | 24.14 | 155  (150/5) | 12.7 | 7.8 | 36.6 | 267 | 208 |
| 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 |
| 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) | **41.9** | **520** | **16.0** | **16.33** | **84.32** | **547.6** |  |
| Обед 4 | Салат из белокочанной капусты (с луком зеленым) | 14.12 | 60 | 0.84 | 2.76 | 5.88 | 51.6 | 45 |
| Суп картофельный с клецками | 5.48 | 200 | 4.12 | 5.02 | 23.2 | 154.8 | 108 /109 |
| Хек, припущенный с маслом | 24.86 | 80  (75/5) | 13.33 | 5.9 | 0 | 105.75 | 227 |
| Каша рассыпчатая (из пшенной крупы) с маслом | 9.48 | 160  (150/10) | 6.8 | 10.2 | 41.3 | 284 | 171 |
| Хлеб ржаной | 1.15 | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 | - |
| Компот из свежих плодов (из слив) | 4.6 | 200 | 0.32 | 0 | 28.6 | 115.6 | 342 |
| Итого  за обед | (58.39) | **59.69** | **725** | **26.8** | **24.16** | **111.18** | **768.58** | - |
| 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 | **118.51** | **1520** | **53.7** | **48.79** | **242.3** | **1621.18** |  |
| Неделя 2  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 5 | Каша из тыквы (с маслом) | 15.47 | 105  (100/5) | 2.2 | 6.3 | 16.8 | 133 | 137 |
| 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 | - |
| Яйца вареные | 6.04 | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 209 |
| Чай с сахаром и лимоном | 2.16 | 222  (200/15/ 7) | 0.2 | 0 | 16 | 65 | 377 |
| Плоды или ягоды свежие (банан) | 7.37 | 100 | 1.5 | 0 | 23.6 | 100 | 338 |
| Итого за завтрак | (58.39) | **48.21** | **522** | **16.09** | **15.98** | **69.35** | **485.63** | **-** |
| Обед 5 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 4.28 | 60 | 0.78 | 3 | 8.16 | 63 | 46 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 4.98 | 200 | 2.12 | 2.22 | 19.38 | 106 | 103 |
| Кнели из кур с рисом (с маслом) | 25.09 | 85  (80/5) | 13.35 | 14.1 | 6.55 | 206.5 | 301\* |
| 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 | - |
| Компот из свежих плодов (из слив) | 4.6 | 200 | 0.32 | 0 | 28.6 | 115.6 | 342 |
| Итого за обед | (58.39) | **52.59** | **735** | **23.02** | **23.7** | **104.4** | **722.85** | **-** |
| 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 | **120.56** | **1532** | **48.91** | **47.58** | **226.35** | **1529.48** |  |
|  | Среднее значение в день за 5 дней | **117.91** | **1530.8** | **51.56** | **49.42** | **227.14** | **1559** |  |

*Примечание. 246\* Гуляш из отварной говядины - используется котлетное мясо. 301\* Кнели из кур с рисом (с маслом) – используется филе.*