

Примерное меню приготавливаемых блюд для детей с 1 по 4 класс

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день1: понедельник							
Завтрак							
258	Блинчики/ Оладьи со сгущенкой (по 2 шт. на порцию)	150	45,17	13,75	15,30	42,16	361,34
300	Чай с сахаром	200	2,67	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт Яблоко	150	26,33	1,82	0,41	4,64	29,51
	Итого	500	74,17	15,67	15,71	67,00	472,05
Обед							
65	Рассольник "Ленинградский"	250	18,63	7,30	7,40	30,80	219,00
99	Котлета мясная с соусом	90	32,00	8	8,2	10,6	148,20
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00	5,6	7,8	25,3	193,80
310	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	720	74,17	23,38	23,86	100,62	710,74
	Итого за день			39,05	39,57	167,62	1182,79

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день2: вторник							
Завтрак							
136	Тефтели с соусом	90	28,00	5,09	6,15	10,78	118,83
227	Рожки отварные	150	17,50	3,50	6,50	15,00	132,50
302	Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	8,47	2,1	0	11,04	52,56
1.5	Хлеб пшеничный	30	6,57	2,37	0,3	14,49	70,14
пр	Кондитерское изделия (1 шт)	30	13,63	2,34	2,55	15,69	96,3
	Итого	500	74,17	15,40	15,50	67,00	470,33
Обед							
55	Щи из св.капусты с картофелем	220	15,00	5,40	7,80	9,40	129,40
136	Плов с мясом	150	34,15	4,50	6,80	11,06	123,44
319	Напиток лимонный с чаем	200	5,39	2,1	0	11,04	52,56
1.6	Хлеб ржаной	50	6,00	3,3	0,6	16,7	85,4
289	Хлебобулочное изделия или кондитерское (1 шт)	100/30	13,63	7,8	8,50	52,3	316,9
	Итого	700	74,17	23,10	23,70	100,50	707,70
	Итого за день			38,50	39,20	167,50	1178,03

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1 день3: среда

Завтрак

208	Каша молочная (гречневая или пшенная)	250	31,00	9,83	8,20	32,31	242,40
1.2	Бутерброд с сыром	50	28,75	2,37	0,3	14,49	70,14
304	Кофейный напиток/Чай с лимоном	200	14,42	3,2	7,3	20,2	159,3
	Итого	500	74,17	15,40	15,80	67,00	471,84

Обед

25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	5,22	1	4,8	5	67,2
62	Суп картофельный с бобовыми	250	20,00	5,80	4,30	27,80	173,1
391	Пельмени с маслом и зеленью с овощами порционно/ Блины с фруктовым соусом	150	36,23	13,16	14,02	29,81	298,07
310	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	40	4,72	2,64	0,48	13,36	68,32
	Итого	700	74,17	23,10	23,70	99,87	705,19
	Итого за день			38,5	39,5	166,9	1177,0

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1 день4: четверг

Завтрак

234	Омлет натуральный	105	43,23	4,34	6,83	11,73	125,72
1.5	Хлеб пшеничный	30	6,57	2,37	0,3	14,49	70,14
300	Чай с сахаром	200	2,67	0,1	0	20,2	81,2
289	Хлебобулочное изделия или кондитерское (1 шт)	100/30	13,63	6,8	8,50	22,3	192,9
пр	Фрукт	65	8,07	0,79	0,18	2,01	12,79
	Итого	500	74,17	14,40	15,80	70,73	482,75

Обед

65	Суп с макаронными изделиями	250	14,66	7,3	7,4	17,8	167
259	Жаркое по- домашнему с мясом	150	36,95	4,12	7,44	9,87	122,92
319	Напиток лимонный с чаем	200	5,39	2,1	0	11,04	52,56
289	Хлебобулочное изделия или кондитерское (1 шт)	100/30	13,63	7,8	8,50	52,3	321
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	730	74,17	23,30	23,70	101,03	714,72
	Итого за день			37,70	39,50	171,76	1197,47

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1 день5: пятница

Завтрак

96	Гуляш из мяса	90	35,29	4,02	7,34	7,10	110,54
183	Рис отварной	150	12,00	3,72	5,46	12,54	114,18
302	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	5,39	1,89	0,00	9,94	47,30
пр	Кондитерское изделия (1 шт)	30	13,63	2,34	2,55	15,69	96,3
1.5	Хлеб пшеничный	45	7,86	3,56	0,45	21,74	105,21
	Итого	500	74,17	15,53	15,80	67,00	473,53

Обед

58	Борщ с капустой , картофелем	220	18,95	9,56	7,2	29,8	222,24
110	Фрикадельки с соусом	90	30,50	6,90	10,10	14,70	177,30
227	Макаронные изделия	150	12,00	3,50	6,50	15,00	132,50
310	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	40	4,72	2,64	0,48	13,36	68,32
	Итого	700	74,17	23,10	24,38	96,76	698,86
	Итого за день			38,63	40,18	163,76	1172,39

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2 день: понедельник

Завтрак

208	Каша молочная Дружба	250	31,00	10,13	9,74	32,61	258,63
304	Кофейный напиток/Чай с лимоном	200	14,42	3,2	7,3	20,2	159,3
1.2	Бутерброд с сыром	50	28,75	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	500	74,17	15,70	17,34	67,30	488,07

Обед

122	Суп картофельный с рыбой / Суп с макаронными изделиями	250	19,63	13,65	13,87	44,80	358,63
136	Плов с мясом	150	34,15	4,50	6,80	11,06	123,44
310	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
289	Хлебобулочное изделия или кондитерское (1 шт)	70/30	8,85	1,64	1,79	10,98	67,41
	Итого	700	74,17	22,27	22,92	100,76	699,22
	Итого за день			37,97	40,26	168,06	1187,29

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2 день7: вторник

Завтрак

241	Сырники с соусом сладким / Запеканка рисовая с творогом с соусом сладким	130	36,88	9,32	15,2	37,93	325,8
1.5	Хлеб пшеничный	30	6,57	2,37	0,3	14,49	70,14
302	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	5,39	1,89	0,00	9,94	47,30
пр	Фрукт Яблоко	140	25,33	1,82	0,41	4,64	29,51
	Итого	500	74,17	15,40	15,91	67,00	472,75

Обед

55	Щи из св.капусты с картофелем	230	16,13	5,65	8,15	9,83	135,28
97	Котлета куриная с соусом	90	32,00	11,17	8,79	19,6	202,19
146	Картофельное пюре	150	15,00	4,1	6,3	34,2	209,9
311	Компот плодово-ягодный	200	7,50	0,2	0,1	26,3	106,9
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	74,17	23,10	23,70	99,95	705,51
	Итого за день			38,50	39,61	166,95	1178,27

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2 день8: среда

Завтрак

258	Блинчики/ Оладьи с фруктовым соусом	150	46,17	11,75	15,30	42,16	353,34
300	Чай с сахаром	200	2,67	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт Яблоко	150	25,33	1,82	0,41	4,64	29,51
	Итого	500	74,17	13,67	15,71	67,00	464,05

Обед

65	Рассольник "Ленинградский"	250	17,95	11,30	10,50	30,80	262,90
96	Гуляш из мяса	90	35,29	4,02	7,34	7,10	110,54
183	Рис отварной	150	12,00	4,72	8,46	25,54	197,18
319	Напиток лимонный с чаем	200	5,39	2,1	0	11,04	52,56
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	720	74,17	24,12	26,66	84,50	674,42
	Итого за день			37,79	42,37	151,50	1138,47

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2 день9: четверг

Завтрак							
208	Каша молочная рисовая	250	45,87	13,48	15,20	42,16	359,36
300	Чай с сахаром	200	2,67	0,1	0	20,2	81,2
1.1	Бутерброд с ветчиной	50	25,63	1,82	0,41	4,64	29,51
	Итого	500	74,17	15,40	15,61	67,00	470,07

Обед

62	Суп картофельный с бобовыми	230	17,52	5,80	4,30	27,80	173,1
110	Фрикадельки с соусом	100	35,72	7,67	11,22	16,33	197,00
158	Картофель тушеный	150	12,00	5,55	8,16	34,36	233,08
319	Напиток лимонный с чаем	200	5,39	2,1	0	11,04	52,56
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	710	74,17	23,10	24,04	99,55	706,98
				38,50	39,65	166,56	1 177,05

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2 день 10: пятница

Завтрак

227	Рожки отварные	150	17,50	3,50	6,50	15,00	132,50
136	Тефтели с соусом	90	28,00	5,09	6,15	10,78	118,83
302	Чай с сахаром и лимоном 180/5	200	5,39	1,89	0,00	9,94	47,30
пр	Кондитерское изделия (1 шт)	30	13,42	2,34	2,55	13,69	87,07
1.5	Хлеб пшеничный	45	9,86	3,56	0,45	21,74	105,21
	Итого	500	74,17	16,38	15,65	71,14	490,91

Обед

58	Борщ с капустой , картофелем	250	20,13	10,86	8,18	33,86	252,55
110	Наггетцы куриные с соусом	90	26,96	4,67	6,20	4,67	92,16
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00	5,6	7,8	25,3	193,80
310	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	60	7,08	3,96	0,72	20,04	102,48
	Итого	750	74,17	25,59	23,00	107,77	739,49

Итого за день

	Итого за 10 дней:			387,11	398,48	1669,50	11819,19
	Итого в среднем за день :			38,71	39,85	166,95	1181,92

38,5 39,5 167,5 1175