



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

возрастная категория : 7-11 лет

сезон : осень-зима

Неделя	День недели										
1	1	Завтрак 1 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71	
			гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром 150/20	170	11,34	14,48	30,65	284,20	204	78,05
			булочное	Кондитерское изделия (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			итого		590	16,48	17,22	85,11	548,2		78,05
1	1	Обед 1 день	закуска	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,6	4,96	55,68	52	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,39	4,21	13,23	118,6	102	
			2 блюдо	Говядина, тушенная в сметане 50/50	100	15,27	22,1	15	264	264	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	304	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			итого		800	33,92	38,72	124,99	938,18		0
			Итого за день:		1390	50,4	55,94	210,1	1486,38		78,05
1	2	завтрак 2 день	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,20	14,40	22,80	315,30	223	78,05
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	
			хлеб	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			фрукты	Бутерброд с повидлом 30/20/5	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	
			итого		520	22,3	21,57	74,23	622,3		78,05
1	2	Обед 2 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурец)	60	0,48	0,06	1,2	6	70	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной200/5	205	1,5	4,03	8,96	94,4	82	
			2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным 90/5	95	11,22	13,35	13,8	221,1	234	
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,2	24,55	152,4	303	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
итого		780	23,64	22,42	100,59	714,1		0			
Итого за день:		1300	45,94	43,99	174,82	1336,4		78,05			

1	3	Завтрак 3 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	78,05	
			кисломол	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15		
			гор.напиток	Чай с сахаром 200/10	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574		
			<i>итого</i>		500	14,81	16,11	86,97	552,1		78,05	
1	3	Обед 3 день	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103		
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сливочным 90/5	95	14,25	20,9	12,36	297	268		
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574		
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338		
						<i>итого</i>		810	25,5	29,17	118,21	853,80
1	3	Итого за день:			1310	40,31	45,28	205,18	1405,9		78,05	
1	4	Завтрак 4 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	78,05	
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным 106/10	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465		
			хлеб	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338		
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573		
			фрукты	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574		
			<i>итого</i>		551	19,12	22,84	53,72	539,7		78,05	
1	4	Обед 4 день	закуска	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	57	СРБ		
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116		
			2 блюдо	Печень по - строгановски 50/50	100	13,26	11,23	13,52	185	255		
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,5	145,5	303		
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10	51,5	574		
			булочное	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	531		
			<i>итого</i>		835	33,88	27,55	115,06	820,6		0	
1	4	Итого за день:			1386	53	50,39	168,78	1360,3		78,05	

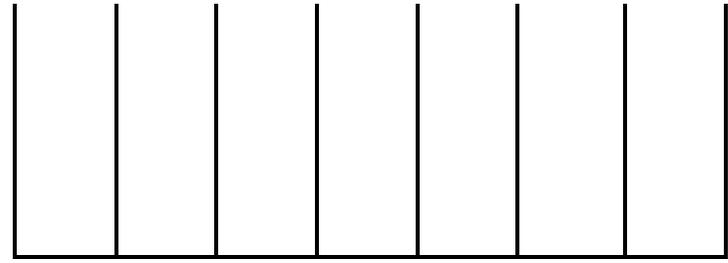
1	5	Завтрак 5 день	гарнир	Рагу из овощей	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	78,05
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14,25	20,9	12,36	297	268	
			гор.напиток	Чай с сахаром 200/10	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	
				итого		520	22,34	28,15	85,25	627,6	
1	5	обед 5 день	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	96	
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами 90/50	140	13,7	2,3	6,7	103	299	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			булочное	Кондитерское изделия (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
				итого		870	25,6	14,32	124,28	733,1	
1	5	Итого за день:			1390	47,94	42,47	209,53	1360,7		73,71
2	6	Завтрак 6 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшеничной с изюмом и с маслом сливочным 200/10	210	8,19	11,9	46,19	326	177	78,05
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			булочное	Кондитерское изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83	582	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
				итого		590	17,53	17,38	112,17	678,8	
2	6	Обед 6 день	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,92	94	9	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (гречневый)	200	1,58	2,18	9,69	68,6	101	
			2 блюдо	Котлета из курицы с маслом сливочным 90/5	95	15,06	14,47	14,06	247	294	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
				итого		875	29,12	26,11	124,5	895,05	
2	6	Итого за день:			1465	46,65	43,49	236,67	1573,85		78,05

2	7	Завтрак 7 день	закуска	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	57	СРБ	78,05
			2 блюдо	Птица тушеная в сметанном соусе с томатом 50/50	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром 200/10	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
		итого		585	20,55	21,46	77,09	543,4		73,71	
		обед 7 день	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113	
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	100	18,1	35,8	9,8	341	319	
			гарнир	Овощное рагу	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			кисломол	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15	
			булочное	Кондитерское изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83	582	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
					итого		855	38,57	54,07	130,15	1013
2	7	Итого за день:			1440	59,12	75,53	207,24	1556,4		73,71
2	8	Завтрак 8 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	70/71	78,05
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами 50/50	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром 200/10	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
					итого		700	19,52	11,6	90,34	552,1
2	8	Обед 8 день	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,5	4,03	8,96	94,4	82	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему 175/65	240	22,56	17,16	30,96	368,4	328	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
					итого		815	32,7	24,87	95	753,2
2	8	Итого за день:			1515	52,22	36,47	185,34	1305,3		

2	9	Завтрак 9 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурец)	80	0,64	0,08	1,36	8	70/71	78,05
			2 блюдо	Печень по - строгановски с соусом 50/50	100	13,26	11,23	13,52	185,00	255	
			гарнир	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5	20,5	145,5	303	
			напиток	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5	8	100	386	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
				<i>итого</i>	600	29,72	22,09	75,06	593,9		73,71
2	9	Обед 9 день	закуска	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	57	СРБ	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	1,58	2,18	9,69	68,6	101	
			2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным 90/5	95	11,22	13,35	13,8	221,1	234	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			<i>итого</i>	870	24,96	25,45	125,63	840,05		0	
2	9	Итого за день:			1470	54,68	47,54	200,69	1433,95		73,71
2	10	Завтрак 10 день	закуска	Салат из свежей белокачанной капусты	80	1,05	2,6	5,02	47,68	45	78,05
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе 60/50	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278	
			гор.напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,3	8,02	41,2	574	
				<i>итого</i>	600	17,88	23,63	86,37	652,58		78,05
2	10	Обед 10 день	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	96	
			2 блюдо	Плов из отварной птицы 185/55	240	14,76	9,84	29,76	267,6	375	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
				<i>итого</i>	810	22,44	15,28	112,41	681,2		0
2	10	Итого за день:			1410	40,32	38,91	198,78	1333,78		78,05
		Среднее значение за период:			1407,6	49,058	48,00	199,71	1415,30		78,05

Завтрак и обед  
не менее

	объем	белки	жиры	углеводы	ккал
СанПин	1200	46,2	47,4	201	1410
Факт	1407	49	47,98	200,4	1415,30
%	117,3	106,1	101,2	99,7	100,4







|

□

























