



# Примерное меню для возрастной категории с 7 до 11 лет на осенне-зимний период

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			б		у		В1	С	А	В2	Са	P	Mg	Fe		
			ж	у												
<b>1 неделя</b>																
<b>Понедельник</b>																
<b>Завтрак:</b>																
№ 175 2011	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	150	4,15	7,62	29,3	204,5	0,07	0,65	36,6	0,1	91,1	106,8	25,4	0,57		
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28		
№ 3 2011	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	0,07	139,2	96,0	9,45	0,49		
№ 338 2011	Банан	100	1,50	0,50	21,0	96	0,04	10,0	-	0,05	8,0	28,0	42,0	0,60		
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>				<b>517,5</b>										
<b>Обед:</b>																
№ 24 2011	Салат из свежих помидор и огурцов с луком репчатым	100	0,97	6,08	3,65	70,7	0,05	8,25	-	0,03	19	34	16,05	0,73		
№ 102 2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	-	0,07	42,68	88,1	35,58	2,2		
№ 268 2011	Биточки из говядины со сливочным маслом	90	12,96	18,4	10,8	263,5	0,05	0,28	32,7	0,1	10,5	138,9	25,04	2,2		
№ 312 2011	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,11	36,98	86,60	27,75	1,01		
№ 380 2011	Кофейный напиток с молоком стуженным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10,0	0,08	128,78	86,50	12,88	0,08		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22		
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>				<b>848,83</b>										
<b>Вторник</b>																
<b>Завтрак:</b>																
№ 2/0 2011	Омлет натуральный	140	13,01	23,17	2,46	270,35	0,097	0,24	302,93	0,48	96,21	210,72	15,14	2,46		
№ 131 2011	Горох овощной отварной с маслом сливочным	25	0,77	0,089	1,43	16,91	0,02	2,60	4,76	0,01	6,35	16,46	5,39	0,19		

№ 380 2011	Кофейный напиток с молоком ступенным	200	2,94	1,99	20,93	113,4	0,02	0,38	10,0	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
№1 2011	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,21	8,4	22,5	4,2	0,35
№ 338 2011	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,0	0,02	5,0	-	0,03	19,0	16,0	12,0	2,30
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>				<b>583,66</b>								
	<b>Обед:</b>													
№ 20 2011	Салат из свежих огурцов	100	7,52	6,02	2,35	66,7	0,03	4,7	-	0,03	22,32	39,7	13,18	0,57
№ 83 2011	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117	0,08	9,18	-	0,06	41,98	65,8	29,83	1,38
№ 227 2011	Рыба припущенная	90	14,0	6,7	0,75	119,5	0,07	0,69	40,0	0,08	12,6	160,1	37,5	0,74
№ 125 2011	Картофель отварной	150	2,89	5,66	19,99	150	0,16	20,6	28,57	0,10	19,51	79,70	29,03	1,17
№ 383 2011	Какао с молоком ступенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,50	0,09	127,99	117,86	18,0	0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>				<b>707,33</b>								
	<b>Среда</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
№ 173 2011	Каша вязкая молочная из геркулеса с маслом и сахаром	150	10,08	8,95	32,5	233,2	0,12	0,65	37,4	0,12	102,2	160,2	48,3	1,2
№ 377 2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
№6 2011	Бутерброд с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	155	0,09	-	-	0,12	11,2	59,9	9,2	0,77
№ 338 2011	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,02	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>522</b>				<b>497,2</b>								
	<b>Обед:</b>													
№ 23 2011	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,57	77,7	0,05	18	-	0,03	17,66	31,83	17,5	0,83
№ 101 2011	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	0,06	26,7	55,98	22,8	0,88
№ 259 2011	Жаркое по-домашнему	240	16,9	40,5	22,7	525,3	0,51	9,3	-	0,21	39,4	247,2	58,7	4,14
№ 349 2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>				<b>937,28</b>								
	<b>Четверг</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
№ 185 2011	Залежанка манная	150	5,49	4,8	40,4	227,5	0,05	0,26	15,0	0,08	99,2	0,39	16,7	0,5
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 1 2011	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,21	8,4	22,5	4,2	0,35
№ 338 2011	Банан	100	1,50	0,50	21,0	96	0,04	10,0	-	0,05	8,0	28,0	42,0	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>				<b>519,5</b>								
	<b>Обед:</b>													
№ 67 2011	Винегрет овощной с луком репка	100	1,33	10,03	7,28	125,01	0,05	9,67	-	0,03	31,17	43,33	19,5	0,83
№ 87 2011	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,89	5,90	80,0	0,04	17,13	-	0,04	50,73	38,85	18,75	0,68
№ 291 2011	Плов из птицы	240	20,27	11,84	43,7	363,2	0,16	7,2	22,8	0,16	55,8	206,5	64,8	2,3
№ 342 2011	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,90	31,8	7,5	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>				<b>798,54</b>								
	<b>Пятница</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
№ 204 2011	Макаронные отварные с сыром	150	10,2	11,9	25,6	250,8	0,06	0,17	86,4	0,1	221,4	151,6	15,2	0,93
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 3 2011	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	0,07	139,2	96,0	9,45	0,49
№ 338 2011	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,0	0,02	5,0	-	0,03	19,0	16,0	12,0	2,30
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>				<b>514,8</b>								
	<b>Обед:</b>													
№ 59 2011	Салат из моркови с яблоками	100		0,17	8,52	39,9	0,05	4,33	-	0,08	24	44,5	30,33	1
№ 103 2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	-	0,06	29,2	67,58	27,28	1,13
№ 255 2011	Печень по-строгановски	90	11,9	10,1	3,2	166,5	0,02	7,0	5203,8	130,5	29,9	215,4	15,7	4,5

№ 312 2011	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,11	36,98	86,60	27,75	1,01
№ 352 2011	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	0,006	11,46	6,62	3,64	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,6	0,22
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>				<b>696,83</b>								
	<b>Понедельник</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
№ 223 2011	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,9	16,59	42,0	405	0,09	0,70	97,5	0,45	293,4	322,7	39,8	0,96
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 3 2011	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	0,07	139,2	96,0	9,45	0,49
№ 338 2011	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,02	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>				<b>669</b>								
	<b>Обед:</b>													
№ 71 2011	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,8	0,1	1,9	10	0,03	3,5	-	0,02	17	30	14	0,5
№ 99 2011	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	-	0,05	34,85	49,3	20,8	0,78
№ 278 2011	Тефтели из свинины	90	10,5	12,1	91,9	193,9	0,17	1,17	13,9	0,06	23,0	68,3	14,3	4,2
№ 305 2011	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,02	-	-	0,02	2,42	60,6	19,01	0,5
№ 346 2011	Компот из свежих апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	141,2	0,02	12,0	-	0,02	23,02	11,50	7,66	0,24
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,6	0,22
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>				<b>756,03</b>								
	<b>Вторник</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
№ 185 2011	Запеканка рисовая с молоком сгущенным	150	4,56	4,83	41,4	227,5	0,04	0,26	15,0	0,08	95,8	111,3	25,7	5,62
№ 377 2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
№ 1 2011	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,21	8,4	22,5	4,2	0,35
№ 338 2011	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,02	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>512</b>				<b>472,5</b>								
	<b>Обед:</b>													
№ 29	Салат из сырых овощей	100	1,17	6	3,83	73,83	0,03	13,17	-	0,05	25,5	35,67	18,83	0,67

№ 96 2011	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	-	0,06	29,15	56,73	24,18	0,93
№ 232 2011	Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	14,05	14,31	30,44	306,25	0,128	0,18	47,88	0,65	76,69	224,65	45,1	2,20
№ 389 2011	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,02	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,6	0,22
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>				<b>687,86</b>								
	<b>Среда</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
№ 173 2011	Каша вязкая молочная из геркулеса с маслом и сахаром	150	5,67	8,94	32,5	233,2	0,12	0,65	37,4	0,12	102,2	160,2	48,3	1,2
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 3 2011	Бутерброд с сыром росейским	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	0,07	139,2	96,0	9,45	0,49
№ 338 2011	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,0	0,02	5,0	-	0,03	19,0	16,0	12,0	2,30
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>				<b>497,2</b>								
	<b>Обед:</b>													
№ 48 2011	Салат витаминный	100	0,83	6,12	5,33	79,33	0,05	8,83	-	0,03	19,4	30,83	18,17	1,05
№ 97 2011	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12,0	-	0,08	30,45	77,73	31,4	1,2
№ 269 2011	Котлеты, биточки (особые)	90	12,9	20,6	10,9	283,1	0,14	-	36,0	-	10,1	141,9	26,1	2,13
№ 309 2011	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,03	4,86	37,17	21,12	1,11
№ 349 2011	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,02	32,48	23,4	17,46	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>				<b>893,41</b>								
	<b>Четверг</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
№ 222 2011	Пудинг из творога с молоком стуженным	150	19,41	15,19	49,74	413,57	0,09	0,70	97,5	0,45	293,38	322,7	39,83	0,90
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 6 2011	Бутерброд с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	155	0,09	-	-	0,12	11,2	59,9	9,2	0,77
№ 338 2011	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,02	16,0	11,0	9,0	2,20

