



Типовое примерное меню на 10 дней приготавливаемых блюд для детей среднего и старшего звена

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая из пшена и риса	200	3	5	24	183	175	44.53
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	70	6	5.5	15.5	143	3	25.47
			гор.напиток	Какао с молоком сгущённым	200	4.3	3.3	15	128.6	380	18.94
			Фрукт	Фрукт	100	0.5	0.3	7.5	154	338	45
			итого		570	14.1	14.1	62	609		133.94
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0.9	4.1	6.1	47.5	45	7.86
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с птицей отварной	200	7.4	6.6	23.5	127.5	96	36.8
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	17.9	17.4	40.4	329.4	259	80.29
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	48	2.2	0.3	12	125	ПР	7
			напиток	Сок фруктовый	200	0	0	31	124.2	389	37
			итого		758	28.4	28.4	113	706.1		168.95
1	1	Итого за день:			1328	42.5	42.5	175	1315.1		302.89
1	2	Завтрак	гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.15	2.78	36.2	199	304	15.36
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	90	8.34	8	7	184	290	51.26
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	150	0.2	0	5.45	21	377	5.7
			хлеб	Бутерброд с маслом	70	4.15	5.5	25.5	136	1	10.2

			закуска	Горошек с яйцом	60	0.9	1.1	2.9	11.6	ПР	23.88	
			кисломоло ч.изд	Кефир	150	4.8	4.1	8	88.1	386	27.36	
			итого		670	21.54	21.48	85.05	639.7		133.76	
1	2	Обед		Салат витаминный (2 вариант)	60	0.7	3	6.4	55.4	48	14.89	
			закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и мясом отварным	200	7.9	8.5	15	151.2	102	32.63	
			2 блюдо	Печень тушённая в соусе	90	13.8	9.3	4.6	158.1	261	53.71	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	2.5	5.9	29.8	166.4	202	11.06	
			напиток	Сок фруктовый	200	0	0	34.6	124.2	389	37	
			хлеб	Хлеб пшеничный	48	2.2	0.3	18	125	ПР	7	
		итого		748	27.1	27	108.4	780.3		156.29		
1	2	Итого за день:			1418	48.64	48.48	193.45	1420		290.05	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	150	13.3	13.9	22.2	220.5	111	23.75	
			гор.напито к	Чай с молоком или сливками	200	1.6	1.6	36	89.6	378	11.47	
			хлеб	Бутерброд с сыром	70	7.9	10	38.4	143	3	23.29	
			Конд.издел ие	Кондитерское изделие	50	3.2	2.4	23.2	79.1	ПР	56	
			кислом.изд	Напиток кисломолочный	150	5.6	3.5	6.4	104	386	30.4	
			итого		620	31.6	31.4	126.2	636.2		144.91	
1	3	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие	60	0.5	0.1	10.5	8.4	71	12.68	
				Щи из свежей капусты с картофелем и мясом отварным	200	6.8	6	7.3	104.8	88	47.55	
			1 блюдо									
			2 блюдо	Тефтели рыбные с томатным соусом	120	7.9	8.8	14.6	192.8	239/331	71.02	
			гарнир	Рис отварной	150	3.9	6.2	21.5	184.5	304	12.46	
			напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.4	0.1	14.6	101	348	7.32	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.3	18	125	ПР	7	

			итого		780	21.7	21.5	86.5	716.5		158.03
1	3	Итого за день:			1400	53.3	52.9	212.7	1352.7		302.94
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	160	4.5	8.7	22	202.5	173	41.49
			гор.напиток	Молоко кипячёное	200	5.4	3.5	9	99	385	34
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	70	7.9	5.5	14.5	143	3	25.47
			фрукты	Фрукт	100	0.5	0.3	27.7	154	338	45
			итого		530	18.3	18	73.2	598.5		145.96
1	4	Обед		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.7	4.2	121.9	24	11.81
			закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей	200	3.6	4.7	10.8	83.7	99	38
			2 блюдо	Гуляш из мяса	90	14.1	11.2	16.2	167.9	260	67.62
			гарнир	Пюре картофельное	180	3.8	5.8	30.7	170.5	312	32.02
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	33.6	112.9	350	4.77
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	48	2.2	0.3	18	125	ПР	7
			итого		778	24.3	25.7	113.5	781.9		161.22
1	4	Итого за день:			1308	42.6	43.7	186.7	1380.4		307.18
1	5	Завтрак	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.4	5.9	20.4	153.9	302	24.6
			2 блюдо	Гуляш из мяса	90	10.6	10.5	20.8	167.9	260	66.14
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	11.6	60	376	2.97
			Хлеб	Бутерброд с маслом	70	4.15	5.5	29.9	136	1	10.2
			закуска	Кукуруза отварная с яйцом	60	5.6	3.5	8.6	104	ПР	26.12
			Конд.изд	Кондитерское изделие	20	3.2	1.4	18.2	115	ПР	56
			итого		590	26.95	26.8	109.5	736.8		186.03
1	5	Обед	закуска	Сельд с луком	60	5.4	7.3	6.8	93.2	76	23.41
				Суп картофельный с мясом отварным	220	6	5.6	15.4	136	97	33.41
			1 блюдо								
			2 блюдо	Фрикадельки из кур	90	10	8.7	7.6	148.7	297	26.46
			гарнир	Капуста тушёная	160	3.5	3.7	8.6	117.6	321	32.35
			напиток	Сок фруктовый	200	0	0	34.6	124.2	389	37
			Хлеб	Хлеб пшеничный	48	2.2	0.3	18	125	ПР	7
			итого		778	27.1	25.6	91	744.7		159.63

1	5	Итого за день:			1368	54.05	52.4	200.5	1481.5		345.66
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	150	6	4	28.4	194	181	50.07
			хлеб	Бутерброд с сыром	70	7.9	11.5	29.8	143	3	23.29
			гор.напито к	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2	1.2	10	110	380	18.54
			Конд. изд.	Кондитерские изделия	20	0	1.4	14	79.1	ПП	56
			кислом.изд	Напиток кисломолочный	150	5.6	3.2	4.2	104	386	23.36
			итого		590	21.5	21.3	86.4	630.1		171.26
2	1	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие	60	0.5	0.1	10.5	8.4	71	6.5
				Борщ с капустой и картофелем и мясом отварным	220	5.6	9.7	16.3	123.1	82	54.05
			1 блюдо								
			2 блюдо	Печень по-строгановски	90	12.6	12.5	12.6	148.3	255	64.57
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	7.8	39.8	226.2	302	12.55
			напиток	Компот из плодов или ягод	180	0.4	0.1	24.6	101	348	8.52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.3	18	125	ПП	7
			итого		750	30.2	30.5	121.8	732		153.19
2	1	Итого за день:			1340	51.7	51.8	208.2	1362.1		324.45
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшёная жидкая	155	5.2	8.5	25	180	182	39.87
			напиток	Молоко кипячёное	180	5.4	4.6	9	130	385	34
			гор. напиток	Бутерброд с маслом и сыром	70	7.9	6.5	14.5	143	3	25.47
			фрукт	Фрукт	100	0.5	0.3	27.7	154	338	45
			итого		505	19	19.9	76.2	607		144.34
2	2	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	60	2.5	7	7.2	132,4	40	32.84
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и фрикадельками	200	6	6	12.6	156	103	43.87
			2 блюдо	Рыба, тушёная в томате с овощами	90	9.2	4.9	3.8	156.6	229	84.13
			гарнир	Картофель отварной	200	3.3	5.4	16.5	177	125	32.02
			напиток	Сок фруктовый	200	0	0	34.6	124.2	389	37
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.3	18	125	ПП	7

			итого		800	23.2	23.6	92.7	738.8		236.86
2	2	Итого за день:			1305	42.2	43.5	168.9	1345.8		381.2
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150	12.5	9.7	20.9	194	204	29.16
			закуска	Икра кабачковая	60	4.2	7	9.5	97	ПП	10
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	5.45	21	377	5.7
			хлеб	Бутерброд с маслом	70	5.15	5.5	26.53	136	1	10.2
			фрукты	Фрукт	100	0.5	0.3	27.7	154	338	45
			итого		580	22.55	22.5	90.08	602		100.06
2	3	Обед	закуска	Салат из свёклы отварной	80	2.7	4.9	15.1	75	52	11.24
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отварным	200	4	3	13	133	117	32.04
			2 блюдо	Тефтели мясные в сметанном соусе	120	12.7	8.3	14.3	181.1	278/330	52.58
			гарнир	Рагу овощное	150	4	8.9	13.1	142	143	13.88
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	29.4	112.9	350	4.77
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.3	18	84	ПП	7
			итого		800	25.6	25.4	102.4	727.75		121.51
2	3	Итого за день:			1380	48.15	47.9	192.48	1329.75		221.57
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	13.3	12.4	12.6	220.5	121	51.07
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	90	8.34	8	7	184	290	32.02
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	3.6	1.6	22.6	106	378	11.47
			хлеб	Бутерброд с сыром	70	7.9	11.5	29.8	143	3	23.29
			фрукты	Фрукт	100	0.5	0.3	27.7	154	338	45
			итого		610	33.64	33.8	99.7	807.5		162.85
2	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0.9	7.7	6.7	77.4	67	41.4
			1 блюдо	Суп с клёцками и мясом отварным	200	2.8	5.2	17	115.4	108	44.37
			2 блюдо	Плов из птицы	240	22.7	15.8	47.8	412	291	40.45
			напиток	Компот из плодов или ягод	180	0.4	0.1	27.4	101	348	8.52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.3	18	84	ПП	7
			итого		730	29	29.1	116.9	789.8		141.74

2	4	Итого за день:			1340	62.64	62.9	216.6	1597.3		304.59
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный гречневый	150	8.9	9.6	33	139.6	121	39.87
			гор.напито к	Какао с молоком сгущённым	180	3.2	3.3	16	128.6	380	18.94
			Хлеб	Бутерброд с маслом	70	5.1	5.5	26.5	136	1	10.2
			фрукты	Фрукт	100	0.5	0.3	8.5	154	338	45
			кислом.изд	Напиток кисломолочный	150	5.6	5	9.2	104	386	30.4
			<i>итого</i>		650	23.3	23.7	93.2	662.2		144.41
2	5	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие	60	0.5	0.1	10.5	8.4	71	12.68
			1 блюдо	Суп с крупой и рыбными консервами	220	4	10.3	8.2	136	115	32.15
			2 блюдо	Котлеты куринные со сметанным соусом	90	11.7	9.8	10	174	294/330	34.61
			гарнир	Пюре картофельное	180	6.8	6.8	30.2	178.5	312	32.02
			напиток	Сок фруктовый	200	0	0	34.6	124.2	389	37
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	48	4.2	0.3	18	84	ПР	7
			<i>итого</i>		798	27.2	27.3	111.5	705.1		155.46
2	5	Итого за день:			1448	50.5	51	204.7	1367.3		299.87
		Среднее значение за период:			1363.5	49.628	49.708	195.92	1395.2		308.04