

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 до 11 лет (двухразовое)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день1				
Завтрак						
Сосиска отварная с соусом (50/50)	100	5,60	2,60	10,20	88,60	362/505
Макаронны отварные	180	6,8	4,6	43,5	253,3	334
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	520	16	8	85	484	
Обед						
Суп гороховый на м/к бульоне	200	7,5	11,0	15,0	165,1	102
Котлета куриная с соусом красным (60/50)	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	10,6	11,9	215,1	171
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	710	24,3	27,6	83,2	705,9	
Итого за день		40,0	35,1	168,6	1189,9	
день2						
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	9,2	10,0	54,1	329,6	173
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	пр
Итого завтрак:	525	12	11	87	484	
Обед						
Суп-лапша на курином бульоне	220	15,33	5,44	35,45	252,08	112
Жаркое по- домашнему с мясом (50/170)	220	6,9	14,1	17,9	226,3	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	700	26,3	20,2	105,4	707,2	
Итого за день		38,0	31,6	192,3	1190,7	

день3						
Завтрак						
Запеканка из творога с молоком сгущённым (200/30)	230	26,6	13,6	24,2	332,0	224
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Сыр	10	2,6	2,7		34,6	15
Батон	50	2,5	2,5	16,0	96,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	500	32	26	51	572	
Обед						
Суп картофельный с крупой (рис,пшено) на м/к бульоне	200	4,32	10,66	11,39	158,76	164
Пюре гороховое	150	10,3	7,3	15,8	209,6	198
Тефтели " мясные" с соусом красным (60/50)	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437/505
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	710	26,0	26,2	82,7	708,6	
Итого за день		57,9	52,3	133,5	1280,5	
день 4						
Завтрак						
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным (250/5)	255	5,8	10,0	54,1	329,6	175
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	40	2,0	2,0	12,8	77,2	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	505	8	19	78	516	
Обед						
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне со сметаной (200/10)	210	5,5	14,1	10,1	158,6	82
Рыба (минтай) запечённая (50/50)	100	13,1	8,7	9,4	168,6	254
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	396
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	710	27,5	32,5	96,2	757,0	
Итого за день		35,6	51,8	173,7	1272,7	

день 5						
Завтрак						
Макаронны отварные с сыром	200	8,6	15,0	46,7	356,3	204
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	576
Итого завтрак:	520	11,2	16,4	81,3	516,9	
Обед						
Щи из свеж.капусты на м/к бульоне со сметаной (250/10)	260	6,60	14,80	9,70	179,7	84
Плов с мясом (50/170)	220	16,8	18,7	35,1	374,8	292
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	730	26,9	34,0	92,2	762,2	
Итого за день		38,1	50,4	173,5	1279,1	
день 6						
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	24,4	10,7	42,3	363,1	327
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	пр
Итого завтрак:	520	27,0	12,1	76,9	523,7	
Обед						
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	5,00	7,67	26,69	195,79	103
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном (60/50)	110	11,65	7,08	12,73	183,69	128/505
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	10,6	11,9	215,1	171
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	10,4	41,9	388
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	720	25,5	25,9	90,1	769,3	
Итого за день		52,5	38,0	167,0	1293,0	

день 7						
Завтрак						
Котлета куриная с соусом красным (60/50)	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505
Рис отварной	150	3,8	15,6	30,2	276,4	234
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Батон	40	2,0	2,0	12,8	77,2	пр
Итого завтрак:	500	14,6	23,1	64,7	523,9	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	200	2,2	4,7	20,3	131,9	134
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном (60/50)	110	10,44	7,03	7,70	135,47	274/505
Картофель тушеный	150	2,8	10,6	15,6	189,0	172
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	пр
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	19,5	92,4	пр
Итого обед:	730	20,3	23,0	100,5	708,3	
Итого за день		34,9	46,1	165,2	1232,1	
день 8						
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом сливочным	205	13,32	13,80	45,60	359,88	181
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Сыр	10	2,6	2,7		34,6	15
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	пр
Итого завтрак:	535	18,4	17,9	78,5	548,4	
Обед						
Суп гороховый на м/к бульоне	200	7,5	11,0	15,0	165,1	102
Сосиска отварная с соусом (50/50)	100	5,60	2,60	10,20	88,60	362/505
Макароньы отварные	150	5,7	3,9	36,3	202,8	334
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	пр
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	19,5	92,4	пр
Итого обед:	720	23,5	18,1	117,9	705,9	
Итого за день		41,9	36,0	196,4	1254,3	

день 9						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущённым (200/30)	230	11,36	15,20	59,52	422,4	188
Батон с маслом (20/10)	30	1,1	8,3	6,5	105,1	пр/14
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	560	14,1	23,9	94,2	649,5	
Обед						
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,75	10,38	10,75	167,42	102
Котлета из минтая Фирменная с соусом (60/50)	110	6,2	5,2	6,5	97,0	243/505
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	720	23,34	25,41	98,52	715,49	
Итого за день		37,4	49,3	192,8	1365,0	
день 10						
Завтрак						
Омлет натуральный с колбасными изделиями	200	6,2	9,2	54,1	323,8	212
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	пр
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	520	8,7	10,6	86,9	477,7	
Обед						
Свекольник на м/к бульоне со сметаной (250/10)	260	5,88	5,00	14,13	125	82
Плов с мясом (50/170)	220	16,8	18,7	35,1	374,8	292
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	пр
Итого обед:	730	26,2	24,2	96,6	707,5	
Итого за день		34,9	34,8	183,5	1185,2	
Среднее значение завтрака и обеда за период	1228	41,06	42,59	174,65	1254,61	

Суммарный объём блюд по приёмам пищи(в гр) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 9 Таблица 3	Выход, гр
завтрак	500
обед	700
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20	
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20	

Фактический суммарный объем блюд по приемам пищи в (гр) значение по меню	Выход, гр
Завтрак	520,5
Обед	718,0
Средняя всего завтрак и обед	1238,5

<i>Завтрак</i>		16,13	16,83	78,32	529,53
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>					23%
<i>Обед</i>					
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>		24,99	25,70	96,33	724,72
					31%
<i>Средняя всего за день</i>					
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>		41,12	42,53	174,65	1254,25
					53%