



Единое десятидневное меню для детей возрастной группы 7-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день ОБЕД						
138	Суп картофельный с яйцом	200	5,88	1,96	15,21	98,37
416	Шницель мясной	80	13,80	19,08	14,17	280,35
469	Макароны отварные	150	5,36	4,25	38,4	204,01
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
36	Свежий огурец	30	0,24	-	0,9	4,5
588	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
	Печенье	30	-	-	-	131,4
	Итого за прием пищи:	720				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,43	26,49	96,02	835,82

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2 день ОБЕД						
132	Суп из овощей со сметаной	200	6,42	6,14	10,56	120,69
394	Жаркое по-домашнему	180	11,70	11,99	25,34	250,21
	Огурец солёный	30	0,51	-	0,54	11
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60

117	Сок натуральный	200	-	-	19,8	380
	фрукт	150	0,9	0,9	19,05	91,65
	Итого за прием пищи:	790				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,48	19,33	87,59	913,55

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
3 день ОБЕД						
110	Борщ с мясными консервами со сметаной	200	6,43	5,88	11,84	125,58
422	Тефтеля мясная	80	12,98	17,42	17,56	275,46
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,71	5,38	41,34	234,56
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
36	Огурец свежий	30	0,24	-	0,9	4,5
591	Кисель из концентрата	200	0,1	-	31,46	118,52
	Итого за прием пищи:	695				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		29,41	28,98	115,4	818,62

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
4 день ОБЕД						
148	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,70	10,85	13,77	188,28
416	Рыбная котлета	80	11,87	13,66	14,17	223,63
472	Картофельное пюре	150	3,25	4,65	26,36	154,2

	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
117	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
	Фрукт	150	0,9	0,9	19,5	91,65
	Итого за прием пищи:	810				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,87	30,36	81,64	814,7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
5 день ОБЕД						
131	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,26	5,76	15,21	130,17
401	Гуляш	100	12,67	11,87	4,28	173,6
465	Рис отварной	150	3,86	5,21	41,80	219,03
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
36	Свежий помидор	35	0,28	-	1,93	8,74
117	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
	Фрукт	150	0,9	0,9	19,05	91,65
	Итого за прием пищи:	865				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,12	24,04	109,61	740,38

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
6 день ОБЕД						
120	Щи из свежей капусты	200	6,44	6,11	8,72	113,84
416	Котлета из курицы	80	13,80	19,08	14,17	280,35
469	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,25	38,4	204,01
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60

588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	33,54	128,9
6	шоколад	55	1,3	7,0	16,5	132
	Итого за прием пищи:	715				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,33	36,74	123,63	919,1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
7 день ОБЕД						
138	Суп гороховый с бобовыми	200	9,61	6,32	17,76	162,07
215	Рагу из овощей с курицей	180	3,21	9,21	21,03	175,49
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
112	фрукт	150	0,9	0,9	19,5	91,65
	Итого за прием пищи:	760				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,87	16,73	85,63	546,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
8 день ОБЕД						
129	Рассольник ленинградский	200	6,88	6,17	16,06	143,67
422	Тефтеля мясная	80	12,98	17,42	17,56	275,46
465	Рис отварной	150	3,86	5,21	41,8	219,03
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	33,54	128,9
	Фрукт	150	0,9	0,9	19,5	91,65

	Свежий огурец	35	0,28	-	1,05	5,25
	Итого за прием пищи:	845				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,33	30	141,81	923,96

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
9 день ОБЕД						
131	Суп картофельный со свежей рыбой	200	5,88	6,67	15,21	110,54
494	Ежики мясные	80	11,2	10,56	10,8	194,4
472	Картофельное пюре	150	3,25	4,65	26,36	154,2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
	Солёный огурец	30	0,8	0,1	1,07	11
627	Чай с сахаром	200	15	-	15,04	57,19
	Итого за прием пищи:	690				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,08	22,28	80,78	587,33

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
10 день ОБЕД						
148	Суп картофельный с мясными консервами	200	4,71	5,48	12,32	114,46
482	Капуста тушёная с курицей	180	4,39	4,59	19,94	135,09
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60
627	Чай сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19

йогурт	180	5,04	2,7	21,96	133,2
фрукт	150	0,9	0,9	19,05	91,65
Итого за прием пищи:	940				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,19	13,97	100,61	591,59