

Примерное десятидневное, двухнедельное меню по Столовой школы №51.

Возрастная категория : 7-11 лет.

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным	220/20	9,48	12,09	55,80	384,00	173
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	50/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
	Итого за завтрак:	510	18,50	19,07	94,96	643,20	

Обед	Салат из белокочанной капусты (до 01. марта) или из квашеной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45,47
	Суп картофельный с бобовыми , вегетар.	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Плов из птицы	200	15,84	20,64	27,18	357,58	291
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		770	26,82	28,50	89,85	737,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280,00	45,32	47,57	184,81	1380,29	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак	Сосиска / сарделька отварная с томатным соусом	150	38,40	38,72	19,34	398,00	540,Н
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	6,45	4,56	28,98	182,82	302
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
Итого за завтрак		650	49,37	44,42	100,61	820,72	

	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	3,65	5,02	56,30	52
	Суп картофельный с крупой вегетарианский (пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Печень по-строгановски	140	17,38	11,25	8,57	206,38	255
	Макаронные изделия отварные	150	4,74	4,56	28,81	175,03	202
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		860	29,65	22,80	96,88	718,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		960	30,25	23,4	111,58	789,96	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша молочная из манной крупы (с маслом сливочным, сахаром)	220/20	6,68	11,68	46,20	357,00	181
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	50/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	Н
Итого за завтрак	Итого за завтрак:	510	15,70	18,71	83,79	605,10	

Обед							
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71,70
	Борщ с капустой и картофелем, вегетар.	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Птица тушенная в соусе	120	9,42	14,23	2,34	193,00	290
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,69	209,70	304
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		840	19,98	25,23	93,47	709,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350,00	35,68	43,94	177,26	1314,25	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,92	16,59	42,00	406,00	223
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
Итого за завтрак		520	26,44	17,73	94,29	645,90	

	Овощи натуральные свежие/соленые, помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71,70
	Рассольник Ленинградский с картофелем, вегетаринский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Пельмени отварные с маслом сливочным	210	18,00	19,50	43,50	412,50	664
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		780	25,38	25,36	100,13	728,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	25,98	25,96	114,83	799,45	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак	Пельмени отварные с маслом сливочным	150/10	18,00	19,50	43,50	412,50	664
	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,33	0,06	1,14	6,60	71,70
	Хлеб пшеничный 1-ый сорт	80	6,06	0,75	38,32	188,80	Н
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак		500	24,52	20,33	98,17	669,90	

Обед							
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71,70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,42	3,96	6,32	81,80	88
	Сосиска / сарделька отварная с томатным соусом	150	38,40	38,72	19,34	398,00	540,Н
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,69	209,70	304
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,00	24,20	96,00	585
Итого за обед		870	48,60	48,68	116,43	937,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370,00	73,12	69,01	214,60	1607,20	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	220/20	6,62	12,20	47,40	341,00	175
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	50/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак		510	15,64	19,18	86,56	600,20	

Обед							
	Салат из белокочанной капусты (до 01. марта) или из квашеной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45,47
	Суп картофельный с крупой вегетарианский (пшеничной)	250	5,50	5,27	16,53	148,25	101
	Гуляш из филе курицы	155	12,68	12,19	11,84	208,00	294
	Макаронные изделия отварные	150	6,32	6,08	38,42	233,37	202
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		875	29,98	26,13	112,93	820,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385,00	45,62	45,31	199,49	1421,08	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	6,32	6,08	38,42	233,37	202
Итого за завтрак	Гуляш из филе курицы	155	12,68	12,19	11,84	208,00	272
	Овощи натуральные свежие/соленые огурцы	30	0,34	0,03	1,05	6,00	70,71
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
		385	23,13	18,77	75,26	565,37	

Обед							
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71,70
	Свекольник с картофелем, вегетар.	250	1,60	4,85	8,55	91,25	81
	Рыба припущенная с овощами	120	8,00	6,70	10,00	224,00	227
	Картофель отварной	150	3,83	5,76	53,47	189,90	310
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		840	18,54	18,01	115,54	707,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225,00	41,67	36,78	190,80	1273,22	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	240	6,12	10,71	42,35	290,99	210
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н, 14
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Н
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	627
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	
Итого за завтрак		600	10,52	18,90	89,87	572,89	

Обед							
	Овощи натуральные свежие/соленые, помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71,70
	Суп картофельный с бобовыми, вегетар.	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Плов из птицы	200	15,84	20,64	27,18	357,58	291
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		770	26,69	26,67	88,37	714,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	37,21	45,57	178,24	1287,42	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220/20	6,55	11,85	46,86	320,70	174
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	50/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак		550	15,57	18,88	84,45	568,80	

Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп с макаронными изделиями, вегет.	250	2,37	5,07	13,00	128,00	111
	Жаркое по-домашнему с филе курицы	250	13,70	20,00	40,00	298,00	448
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,00	24,20	96,00	585
Итого за обед		820	21,30	27,83	108,95	700,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370,00	36,87	46,71	193,40	1269,18	0,00

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	230	12,00	13,20	30,70	386,00	161
	Кондитерское изделие	50	1,15	4,49	54,00	200,00	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак		530	17,07	18,18	123,86	766,00	

Обед							
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71,70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,42	3,96	6,32	81,80	88
	Биточки мясные с томатным соусом	140	38,40	38,72	19,34	398,00	540,42
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,61	4,57	40,10	142,50	300
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,58	47,20	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед		860	48,54	47,95	109,28	825,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	65,61	66,13	233,14	1591,00	