



Нечай О.Н.

08.09.2023 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 2-х недельное

Сезон: Осенний-зимний

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

Неделя 1, день 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	376
хлеб пшеничный	20	1,60	0,28	6,74	36	
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44	
Всего в завтрак	545	8,18	11,42	63,92	391	
2 Завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	377
Всего в 2 Завтрак	262	2,49	7,51	30,09	198	
Обед						
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86	96
Кукуруза консервированная	60	1,24	0,21	6,12	31	
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	22,60	94	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
хлеб пшеничный	40	3,20	0,56	13,49	72	
Капуста тушеная	160	3,26	5,89	12,63	124	139
Мясо отварное (говядина)	104	18,25	14,61	2,29	222	241
Всего в Обед	804	31,44	25,90	81,67	706	
Полдник						
Оладьи из творога	154	16,13	16,32	44,13	387	225
Какао с молоком 1	200	4,08	3,54	17,58	119	382
Всего в Полдник	354	20,21	19,86	61,71	506	
Ужин						
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,35	2,90	3,80	103	229
хлеб пшеничный	25	2,00	0,35	8,43	45	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119	352
Суп из овощей Г	200	1,27	3,99	7,32	76	99
Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60	0,51	3,03	1,55	35	21
Картофельное пюре	160	3,31	9,77	19,18	184	128
Всего в Ужин	785	21,63	20,72	80,33	639	
Второй ужин						
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	386
Всего в Второй ужин	200	5,80	5,00	8,00	100	
Всего в день 2950	2950	89,21	90,30	331,93	2 551	

Неделя 1, день 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
Банан	140	2,10	0,14	26,60	116	
Запеканка из творога Йогурт	160	20,58	14,00	22,10	296	223
Всего в завтрак	500	28,48	19,14	58,30	519	
2 Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	3
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Всего в 2 Завтрак	250	9,18	11,02	30,78	259	
Обед						
Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255
хлеб пшеничный	50	4,26	0,80	18,50	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,70	97	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60	42
Макаронные изделия отварные	160	5,88	4,82	28,21	180	309
Всего в Обед	820	30,40	25,29	115,24	836	
Полдник						
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	377
хлеб пшеничный	50	4,26	0,80	18,50	98	
Котлеты или биточки рыбные	110	12,86	11,09	11,81	198	234
Всего в Полдник	382	17,25	11,91	45,51	358	
Ужин						
хлеб пшеничный	25	2,00	0,35	8,43	45	
Сок фруктовый	200	0,80		22,60	94	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Суп картофельный с крупой Рис	200	1,58	2,17	9,69	69	101
Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	24	59
Каша рассыпчатая (пшеничная)	160	6,84	8,01	40,06	260	171
Курица отварная	90	19,21	21,13	0,39	268	288
Всего в Ужин	775	34,15	32,32	101,24	837	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102	386
Всего в Второй ужин	200	5,80	5,00	8,40	102	
Всего в день	2927	92,26	90,98	359,47	2 911	

Неделя 1, день 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	376
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,80	18,50	98	
Икра кабачковая Готовая	60	1,13	4,75	4,67	66	
Омлет паровой	165	17,13	19,03	4,06	256	215
Всего в завтрак	590	22,99	25,00	52,03	524	
2. Завтрак						
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
Печенье	30	2,26	3,54	7,08	70	
Всего в 2. Завтрак	230	8,06	8,54	16,68	177	
Обед						
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,80	18,50	98	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119	102
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51	47
Курица, тушенная в соусе с овощами	195	16,98	15,03	16,77	270	292
Всего в Обед	745	29,89	23,77	96,41	730	
Полдник						
Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	155	355
Булочка 'Веснушка'	100	7,80	6,12	47,80	278	429
Всего в Полдник	300	8,69	6,18	80,55	433	
Ужин						
Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	18,09	16,58	295	259
Сок фруктовый	200	0,80		22,60	94	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,80	18,50	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,70	97	
Суп с макаронными изделиями В	200	1,91	4,06	10,40	94	111
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36	45
Всего в Ужин	735	27,81	25,60	90,66	714	
Второй ужин						
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	386
Всего в Второй ужин	200	5,80	5,00	8,00	100	
Всего в день 2800		103,24	94,09	344,33	2 678	

Неделя 1, день 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Апельсин	200	1,70	0,36	14,74	68	
Котлета, (из говядины)	110	15,25	13,67	11,72	231	268
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
хлеб пшеничный	30	2,40	0,42	10,12	54	
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54	46
Всего в завтрак	600	22,59	20,19	59,23	508	
2 Завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	376
Всего в 2 Завтрак	255	2,43	7,51	29,89	196	
Обед						
Сок фруктовый	200	0,80		22,60	94	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
хлеб пшеничный	40	3,20	0,56	13,49	72	
Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	4,72	64	87
Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111	75
Рыба припущенная Минтай	110	11,78	5,66	0,64	100	227
Картофельное пюре	160	3,31	9,77	19,18	184	128
Всего в Обед	810	24,99	20,52	89,31	706	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
Пудинг из творога (запеченный) йогурт	160	18,24	12,70	29,32	304	222
Всего в Полдник	360	24,04	17,70	38,92	411	
Ужин						
хлеб пшеничный	25	2,00	0,35	8,43	45	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,70	97	
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91	97
Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115	344
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60	42
Оладьи из печени	90	15,28	18,46	6,25	268	282
Всего в Ужин	625	24,29	25,62	80,27	676	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102	386
Всего в Второй ужин	200	5,80	5,00	8,40	102	
Всего в день 2850		99,00	96,54	306,02	2 595	

Неделя 1, день 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	377
Макароны отварные с сыром	160	10,15	11,94	25,58	251	204
хлеб пшеничный	30	2,40	0,42	10,12	54	
Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88	
Всего в завтрак	712	13,48	13,18	70,50	455	
2 Завтрак						
Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63	209
хлеб пшеничный	25	2,00	0,35	8,43	45	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Зефир	45	0,36		35,24	143	
Всего в 2 Завтрак	310	8,10	5,04	75,96	384	
Обед						
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	22,60	94	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,80	18,50	98	
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102	84
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	
Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60	0,51	3,03	1,55	35	21
Рагу из овощей	160	2,70	16,75	13,10	216	143
Биточки паровые	96	8,65	9,48	8,24	140	281
Всего в Обед	836	25,16	35,13	101,50	820	
Всего в день 1748		46,74	53,35	247,96	1 659	

Неделя 2, день 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
хлеб пшеничный	40	3,20	0,56	13,49	72	
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44	
Икра кабачковая Готовая	60	1,13	4,75	4,67	66	
Омлет паровой	165	17,13	19,03	4,06	256	215
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
Всего в завтрак	565	25,94	28,28	49,60	557	
2 Завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	376
Всего в 2 Завтрак	255	2,43	7,51	29,89	196	
Обед						
Каша рассыпчатая (рисовая)	160	3,78	7,78	39,29	242	171
Сок фруктовый	200	0,80		22,60	94	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,80	18,50	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,70	97	
Суп с макаронными изделиями В	200	1,91	4,06	10,40	94	111
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75	67
Рыба припущенная Минтай	110	11,78	5,66	0,64	100	227
Всего в Обед	830	27,22	25,02	114,50	800	
Полдник						
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	377
хлеб пшеничный	50	4,26	0,80	18,50	98	
Котлета (из говядины)	110	15,25	13,67	11,72	231	268
Всего в Полдник	382	19,64	14,49	45,42	391	
Ужин						
Каша рассыпчатая (гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280	171
Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
хлеб пшеничный	40	3,20	0,56	13,49	72	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72	88
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51	47
Всего в Ужин	800	31,48	28,95	115,23	870	
Второй ужин						
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	386
Всего в Второй ужин	200	5,80	5,00	8,00	100	
Всего в день 3032		101,97	90,14	368,88	2 935	

Неделя 2, день 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63	209
Банан	100	1,50	0,10	19,00	83	
хлеб пшеничный	40	3,20	0,56	13,49	72	
Кисель из яблоч	200	0,11	0,12	25,09	119	352
Каша вязкая молочная из риса	168	4,80	8,68	34,36	235	174
Всего в завтрак	548	14,69	14,06	92,22	572	
2 Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	3
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
Всего в 2 Завтрак	250	11,81	13,34	24,43	265	
Обед						
Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181	245
хлеб пшеничный	50	4,26	0,80	18,50	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,70	97	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102	84
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36	45
Картофельное пюре	160	3,31	9,77	19,18	184	128
Всего в Обед	820	30,16	29,65	107,38	831	
Полдник						
Булочка с повидлом обсыпная	100	6,60	14,36	41,13	320	426
Сок фруктовый	200	0,80		22,60	94	
Всего в Полдник	300	7,40	14,36	63,73	414	
Ужин						
Плов из говядины	160	16,49	16,89	26,02	322	265
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	376
хлеб пшеничный	25	2,00	0,35	8,43	45	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Суп из овощей Г	200	1,27	3,99	7,32	76	99
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	44	53
Всего в Ужин	690	23,90	24,28	76,11	624	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102	386
Всего в Второй ужин	200	5,80	5,00	8,40	102	
Всего в день 2808		93,76	90,69	372,27	2 708	

Неделя 2, день 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	22,60	94	
Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,80	18,50	98	
Биточки (из говядины)	110	15,25	13,67	11,72	231	268
Всего в завтрак	560	21,11	15,27	72,42	511	
2 Завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
Какао с молоком 1	200	4,08	3,54	17,58	119	382
Всего в 2 Завтрак	240	6,44	11,03	32,47	255	
Обед						
Рагу из цыпленка	175	13,20	11,88	15,20	250	289
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
хлеб пшеничный	40	3,20	0,56	13,49	72	
Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115	344
Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	10,75	94	83
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	99	39
Всего в Обед	715	23,15	20,96	96,47	707	
Полдник						
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Запеканка из творога Йогурт	160	20,58	14,00	22,10	296	223
Всего в Полдник	360	23,75	16,68	38,05	397	
Ужин						
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	377
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
хлеб пшеничный	40	3,20	0,56	13,49	72	
Котлеты или биточки рыбные	110	12,86	11,09	11,81	198	234
Суп картофельный с крупой Рис	200	1,58	2,17	9,69	69	101
Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111	75
Картофель отварной	168	3,23	6,34	22,38	168	125
Всего в Ужин	840	25,50	20,80	101,25	757	
Второй ужин						
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	386
Всего в Второй ужин	200	5,80	5,00	8,00	100	
Всего в день 2915		100,21	89,63	354,90	2 719	

Неделя 2, день 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	377
хлеб пшеничный	40	3,20	0,56	13,49	72	
Апельсин	200	1,70	0,36	14,74	68	
Каша жидкая молочная (пшенная)	168	6,01	9,38	29,64	228	182
Всего в завтрак	630	11,04	10,32	73,07	430	
2 Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	3
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
Всего в 2 Завтрак	250	11,81	13,34	24,43	265	
Обед						
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Борщ	200	1,28	3,88	6,85	73	81
хлеб пшеничный	70	5,96	1,12	25,90	137	
Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60	0,51	3,03	1,55	35	21
Макаронные изделия отварные	160	5,88	4,82	28,21	180	309
Оладьи из печени	90	15,28	18,46	6,25	268	282
Всего в Обед	820	32,15	32,03	111,60	885	
Полдник						
Сок фруктовый	200	0,80		22,60	94	
Пудинг из творога	160	18,24	12,70	29,32	304	222
(запеченный)йогурт						
Всего в Полдник	360	19,04	12,70	51,92	398	
Ужин						
Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
хлеб пшеничный	25	2,00	0,35	8,43	45	
Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	155	355
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72	88
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	68	40
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Рагу из овощей	160	2,70	16,75	13,10	216	143
Всего в Ужин	775	24,31	39,86	80,82	778	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102	386
Всего в Второй ужин	200	5,80	5,00	8,40	102	
Всего в день 3035		95,00	99,51	350,24	2 658	

Неделя 2, день 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
хлеб пшеничный	50	4,26	0,80	18,50	98	
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36	45
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Курица отварная	90	19,21	21,13	0,39	268	288
Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88	
Всего в завтрак	600	28,23	27,36	58,32	591	
2 Завтрак						
Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81	378
Вафли	25	0,80	0,70	20,03	90	
Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	15
Всего в 2 Завтрак	255	6,01	6,79	35,93	229	
Обед						
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86	96
Сок фруктовый	200	0,80		22,60	94	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,80	18,50	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,70	97	
Рыба, запеченная под молочным соусом на подушке из картофельного пюре	200	13,68	13,44	19,34	290	233
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51	55
Всего в Обед	760	25,05	22,63	92,49	716	
Всего в день 1615		59,29	56,78	186,74	1 500	
Среднее за период		88,00	95,00	323,00	2 461	