

10 - дневное меню
для детей 5 - 11 классов с 7 до 11 лет
на осеннее - зимний сезон

Возраст: от 7 до 11 лет.

Наименование блюда

2

Возраст: от 7 до 11 лет.

Возраст: от 7 до 11 лет

Наименование б.юда

16

Возраст: от 7 до 11 лет

Возраст: от 7 до 11 лет

Наименование блюда

Возраст: от 7 до 11 лет

№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	0	20	76
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4		18,4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5		27,5	130
Итого за завтрак		585	25,7	17,4		110,9	698

День: четверг

Неделя: I

Возраст: от 7 до 11 лет

№ ПК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№25	Салат из свеклы	100	1,3	8,2	6,6	105	
№493/02	Каша молочная "Геркулес" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	186	
№27/01	Сыр (порциями)	100/5	19,1	1,8	9,4	130	
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	
421/11	Йогурт йодированный для детского питания	100	2,8	3,2	10,1	82	
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за завтрак		650	35,26	12,72	124,15	746	

День: пятница

Неделя: I

Возраст: 12 лет и старше

№ ПК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№96/19	Гуляш из говядины	45/45	13,78	15,03	3,18	203	
№138/21	Макаронные изделия отварные с маслом	160	3,51	5,42	23,56	177	
№287	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за завтрак		640	27,39	24,15	87,54	692	

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ ПК	Наименование блюда	возраст 12 лет и старше				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
№ 117						

№ ТК	Наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	4,7	3,6	61
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		785	15,7	13,2	105,2	603

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№17	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100
№325	Сыр (порция)	100/5	19,1	1,8	9,4	131
№191	Каша пшеничная молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	36,1	231
№300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
	Сок фруктовый для детского питания					
Итого за завтрак		580	31,6	9,9	100,5	615

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№12.2	Филе грудки, припущенное в соусе	50/50	14,09	16,39	5,37	225
№186	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	7,8	6,3	43,6	266
№300	Кофейный напиток	200	0,1	0	9,1	35

421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		775	29,19	23,59	103,97	744

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование б.люда	Возраст: 12 лет и старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	7		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
№27/01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35		
№188	Картофельное пюре	180/5	5,8	4,8	36,3	215		
№107	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162		
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37		
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88		
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130		
Итого за завтрак		595	27,03	17,63	99,7	667		

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Неделя:2									
№ ПК	Наименование блюда	Возраст: 12 лет и старше						Энергетическая ценность (ккал)	
		Масса порции	Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак		100	1,3	2,3	7,2	54			
№42	Винегрет овощной	250/7	10	10	51,1	336			
№195	Каша "Дружба" молочная вязкая	200	0	0	20	76			
№310	Какао с молоком	40	3,2	0,4	18,4	88			
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130			
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	100	0,4	0,4	9,8	47			
№38	Фрукты	647	17,6	11,3	126,8	677			
Итого за завтрак									