

Меню

День:

1

вариант 4

Возрастная категория		7-10 лет																			
№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	4	5	6												
	завтрак																				
173	Каша молочная с маслом (пшено)	200/5	7,3	8,2	28,39	195,05	0,14	0	20	2,1	41	114	21	0,6							
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2							
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17							
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1							
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6							
	Итого:		18,58	18,39	83,85	564,15	0,314	12,54	108	3,12	317,6	448,1	90,7	3,67							
	обед																				
20	Салат из огурцов	60	0,4	0,36	1,08	32,36	0,02	2,46	8,22	0,06	21	27,6	7,8	0,3							
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3							
268	Биточки из куринного филе, соус	80/50	14,56	13,12	7,5	174	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72							
203	Макаронные отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3							
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2							
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	18,2	94,2	29,4	2,34							
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Соль йодир.																				
	Итого:		29,24	26,06	113,85	786,46	0,432	64,19	25,22	2,36	251,4	440,1	98,9	8,46							
	полдник																				
	Кефир	75	4,13	14,1	31,1	259,19	0,2	0	20	0	73	58,5	6	0,8							
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8							
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15							
	Итого:		8,83	17,85	65,8	450,19	0,245	3,7	35	0	253	195,5	31,5	1,75							
	всего:		56,65	62,3	263,5	1800,8	0,991	80,43	168,22	5,48	822	1083,7	221,1	13,88							

Меню

День:

2

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет																
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	4	5										
	завтрак																	
	Кукруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,6	0,024	0,36	0	0,02	0,6	9,2	0,26	0,06				
250	Бефстроганов из куринного филе	80	11,84	4,95	3,44	108	0,16	0,64	32,8		15,2	168,8	18,4	0,88				
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1				
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17				
348	Компот из кураги+вит.С	1/200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0,8	32,32	21,9	17,56	0,48				
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Итого:		20,6	11,166	83,47	516,7	0,449	22,2	36,8	1,74	139,02	347,5	84,42	6,89				
	обед																	
23	Салат из помидоров	60	0,66	3,72	2,76	48,36	0,024	10,98	0	1,25	10,33	10,28	6,98	0,48				
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	7,8	6,6	16	117,74	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2				
229	Рыба тушеная с овощами	90	8,78	7,20	3,15	223,43	0,10	0,00	18,00	0,27	110,03	162,00	10,58	0,36				
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2				
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4				
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34				
	Мангольды	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12				
	Соль йодир.																	
	Итого:		26,095	24,121	131,33	847,425	0,491	43,1	38,4	4,69	290,06	518,48	80,555	4,1				
	полдник																	
	Лепешка с сыром	75	12	13,4	32,7	362,7	0,08	2,7	14,5	0,8	136,6	34	15,1	0,9				
	Чай с молоком	200	3,1	3,64	19,4	122,1	0,04	0	0,03	0,1	116,8	87,3	13,58	0,14				
	Итого:		15,1	17,04	52,1	484,8	0,12	2,7	14,53	0,9	253,4	121,3	28,68	1,04				
	Всего:		61,795	52,327	266,9	1848,925	1,06	68	89,73	7,33	682,48	987,28	193,66	12,03				

Меню

День: 4 вариант 4

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7-10 лет							Минеральные вещества (мг)										
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	завтрак																			
70	Нарезка овощная (отруль свеж.)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18						
260	Гуляш мясной	80	10,96	7,88	2,62	193	0,1	0,77	0	0,21	94,4	124,1	3,7	0,36						
203	Макаронны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8						
	Хлеб ржан. пшён.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17						
	Бюлоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2						
	Итого:		19,24	14,6	75,68	558,3	0,256	15,97	0	1,26	145,9	238,8	43,6	5,01						
	обед																			
89*	Салат из сельдид с зеленым горошком	60	5,22	4,32	1,56	76,2	0,018	9,54	7,32	1,44	34,8	111,12	18,18	0,54						
82	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	17	0,85	128	167	4,92	0,3						
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47						
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63						
	Хлеб ржан. пшён.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34						
	Макаринны	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12						
	Соль йодир.																			
	Итого:		29,08	33,291	115,28	808,84	0,456	147,52	44,72	4,83	317,14	581,76	70,34	4,4						
	полдник																			
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8						
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9	0,068	0,85	56,1	0,17	278,8	374	39,1	0,68						
	Итого:		18,11	10,85	58,64	403,9	0,108	3,05	56,1	1,37	296,3	407	49,6	1,88						
	Всего:		66,43	58,741	249,6	1771,04	0,82	166,54	100,82	7,46	759,34	1227,6	163,54	11,29						

Меню

День:

6

вариант 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7-10 лет														
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	4	5	6								
	завтрак																
15	Сыр	15	3,48	4,4	0	56,85	0,008	0,1	39	0,075	132	75	5,2	0,15			
210	Омлет натуральный	150	13,9	24,8	2,6	289,7	0,1	0	151,5	0,5	65,1	171,9	14,06	1,95			
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17			
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48			
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12			
	Итого:		25,25	36,051	63,88	714,1	0,316	18,52	249,9	2,265	350,6	553,5	63,16	4,97			
	обед																
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,8	3,78	14,2	98,5	0,04	3,4	0	2,1	11,58	40,2	15,1	0,78			
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18			
440	Говядина, тушенная с капустой	200	14,1	14,22	20,7	284,62	0,06	0,12	58,18	1,32	40,3	125,74	23,1	1,8			
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2			
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34			
	Трушки	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6			
	Соль йодир.																
	Итого:		27,25	25,28	119,02	785,82	0,373	39,82	58,18	5,32	335,68	510,54	123,1	10,9			
	полдник																
	Сочень с творогом	75	7,1	11,13	38,37	282	0,045	0,045	73,5	0,6	40,1	73,8	13,65	0,76			
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8			
	Итого:		7,3	11,13	53,97	338	0,045	2,245	73,5	0,6	56,1	81,8	19,65	1,56			
	Всего:		59,8	72,461	236,87	1837,92	0,734	60,585	381,58	8,185	742,38	1145,8	205,91	17,43			

Меню

День:

7

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет																
№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2 завтрак	3	4	5	6	7	4	5	6									
	Горошек зеленый	20	1	0,04	1,7	11	0,02	1,9	5,4	0	4	13,4	3,4	0,2				
232	Рыба запеченая	80	12,96	8,74	12,2	184	0,088	0	16	0,24	97,8	144	9,4	0,32				
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1				
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17				
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8				
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Итого:		21,7	14,87	79,66	533,3	0,357	24,7	25,4	1,16	208,7	313	67	6,79				
	обед																	
67	Винегрет	60	0,78	6,4	4,3	75,7	0,03	4,2	0	1,26	14,1	24,1	10,9	0,47				
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3				
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	0,05	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31				
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	1,00	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63				
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34				
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48				
	Соль йодир.																	
	Итого:		28,2	32,51	111,86	855,35	0,325	107,87	20	5,15	216,84	488,04	67,54	4,53				
	подзник																	
	Круассан с джемом	75	4,1	13,6	36,7	285	0,03	0	0	0,8	15	41	8	0,6				
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2				
	Итого:		9,9	20,6	46,1	409	0,11	2,6	60	1	255	221	36	0,8				
	Всего:		59,8	67,98	237,62	1797,65	0,792	135,17	105,4	7,31	680,54	1022	170,54	12,12				

Меню

День:

10

вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет																
№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	4	5	6									
	завтрак																	
	Кukuруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,6	0,024	0,36	0	0,02	0,6	9,2	0,26	0,06				
290	Курица тушеная, соус	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	0,045	25,5	0	1,5	87	70	11	0,2				
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2				
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8				
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17				
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Итого:		17,6	16,97	87,22	622,3	0,203	43,06	0	2,85	173,5	198,8	62,06	5,73				
	обед																	
45	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,4	52,98	0,024	9,54	0,36	0,24	0,28	0,33	9	0,48				
104	Суп с фрикадельками	200	3,76	2,22	12,31	114,8	0,12	10,8	9,7	1,2	17,4	104,1	28,47	1,54				
260	Туша мясной	90	12,33	8,865	2,9475	217,125	0,125	0,86625	0	0,23625	106,2	139,61	4,1625	0,405				
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1				
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2				
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34				
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6				
	Соль йодир.																	
	Итого:		27,71	20,425	106,078	822,805	0,6395	172,306	14,06	18,8163	352,38	528,24	134,13	7,565				
	полдник																	
	Кеке	75	4,13	14,1	31,1	259,19	0,2	0	20	0	73	58,5	6	0,8				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8				
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15				
	Итого:		8,83	17,85	65,8	450,19	0,245	3,7	35	0	253	195,5	31,5	1,75				
	Всего:		54,14	55,245	259,098	1895,295	1,0875	219,066	49,06	21,6663	778,88	922,54	227,69	15,045				

Меню

13

вариант 4

День:

Возрастная категория:		7-10 лет												
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			2	4	5	6	7	4	5	6	6	7	7	
			завтрак											
45	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,4	52,98	0,024	9,54	0,36	0,24	0,28	0,33	9	0,48
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Итого:		19,18	24,15	92,56	637,28	0,348	43,7	0,36	1,84	152,48	271,43	45,9	5,12
			обед											
67	Винегрет	60	0,78	6,4	4,3	75,7	0,03	4,2	0	1,26	14,1	24,1	10,9	0,47
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
234	Котлета рыбная	90	7,74	6,30	10,81	130,50	0,06	0,38	16,65	2,90	49,65	111,99	25,12	0,89
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Соль йодир.													
	Итого:		20,98	24,601	114,031	763,3	0,37225	31,3125	33,65	5,8125	288,25	523,29	108,22	5,39875
			полдник											
	Пирожок	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		7,45	6,1	58,2	318	0,085	1,5	15	1,2	173,5	154	24	0,55
	Всего:		47,61	54,851	264,791	1718,58	0,80525	76,5125	49,01	8,8525	614,23	948,72	178,12	11,06875

Меню

День:

15

Вариант 4

Возрастная категория:		7-10 лет																	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	4	5	6										
	завтрак																		
401	Овсянка со ступеным молоком	100/30	10,13	10,33	60,4	374	0,17	0,57	24,8	4,28	143	176,6	42,8	1,6					
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8					
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9					
	Сок фруктовый (в инд. упаковке)	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4					
	Итого:		13,18	11,08	144,9	666	0,27	29,77	24,8	6,18	177	256,6	104,8	3,7					
	обед																		
63	Салат из моркови с куратой	60	1,02	0,8	9,9	51,18	0,005	1,1	0	0,03	24,8	38,1	26,6	0,6					
96	Рассольник со сметаной	200/10	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,1	182	156	3,83	0,2					
268	Шницель мясной, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96					
321/312	Сложный гарнир (капустя тушеная, картофельное пюре)	150	4,03	4,95	17,85	132	0,095	15,65	2	1,4	71,75	72,1	25,5	1,1					
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2					
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34					
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6					
	Соль йодир.																		
	Итого:		22,88	20,85	112,27	768,78	0,589	164,21	35	18,95	481,95	587,4	141,63	7					
	полдник																		
	Бутерброд (хлеб,масло,сыр)	30,5/20	8,3	9,8	14,6	176,35	0,06	0	72	0,54	184,1	127,6	16,4	0,81					
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8					
	Коржик молочный	60	2,88	8,64	27	196,2	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96					
	Итого:		11,38	18,44	55,6	428,55	0,108	2,2	78	2,64	273,5	312,6	34,4	2,57					
	Всего:		47,44	50,37	312,77	1863,33	0,967	196,18	137,8	27,77	932,45	1156,6	280,83	13,27					