

Примерное меню категория 7-11 лет

День 1

Возрастная категория: 7-11

*
замена
с 01.03

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			калорийность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК													
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	4,4	3,5	0,	53,7	0,01	0,21	39,	0,	132,	75,	5,3	
54-9к	каша вязкая молочная овсяная	200	11,3	8,6	34,3	272,8	0,21	0,52	40,2	0,13	139,	233,	63,	0,3
пром	Фрукт	140	0,3	1,1	10,5	49,								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,4	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,
пром	хлеб пшеничный	45	0,4	3,4	22,1	105,5								
	ОБЕД													
54-9з	салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками*	80	8,	1,1	4,8	96,5	0,03	23,1	322,	0,	30,	25,	15,	0,75
54-4с	рассольник домашний	200	5,7	4,6	11,6	116,1	0,33	42,1	521,	0,	138,	252,	101,	139,
54-10г	картофель отварной в молоке	150	5,5	4,5	26,5	173,7	0,14	10,9	8,34	0,	62,	109,	33,	51,
54-23м	Биточек из курицы	75	3,2	14,4	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,	22,	108,	48,	1,03
54-2соу	Соус белый основной	100	3,8	2,7	4,4	62,5	0,01	0,67	14,5	0,07	8,2	9,5	2,3	5,8
54-1хн	компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	105,1	51,2								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1495	43,5	51,2	285,1	1355,8	0,78	78,03	965,06	0,2	585,7	823	273,5	197,88

День 2

Возрастная категория: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК													
54-1к	каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	5,8	33,	207,9	0,07	0,52	34,6	0,07	117,	118,	23,	20,
53-19з	масло сливочное (порциями)	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,13	2,4	3,	0,	0,3
54-6о	яйцо вареное	60	6,	7,2	0,3	84,9	0,003	0,	93,6	1,32	29,5	99,8	6,3	33,
54-21гн	какао с молоком	200	3,6	4,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0,	143,	130,	34,	38,
пром	Хлеб пшеничный	25	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
	ОБЕД													
54-5з	салат из свежих огурцов и помидоров	80	4,1	0,8	2,4	50,	0,04	15,3	85,8	0,	22,	25,	13,	19,
54-2е	Борщ с капустой и сметаной	200	5,	4,8	10,02	110,4	0,03	6,7	134,6	0,	33,6	42,6	19,2	22,6
54-6г	Рис отварной	150	4,8	3,7	36,5	203,5	0,03	0,	18,4	0,09	6,9	73,	24,	27,
54-3р	котлета рыбная минтай	100	2,6	14,2	8,6	114,2	0,08	0,16	19,6	0,32	36,	189,	41,	566,
54-5хн	компот фруктовый	200	0,1	0,2	10,2	42,5	0,01	2,5	4,08	0,	13,	10,	9,1	5,2
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
пром	Хлеб пшеничный	45	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	43,4	57,9	391,82	1434,3	0,323	28,54	580,98	1,97	412,6	714,4	181,600	740,1

День 3

Возрастная категория: 7-11

*
замена
с 01.03

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК													
54-6к	каша вязкая молочная пшеничная	200	10,2	8,3	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6	0,13	127,	186,	49,	35,
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,6	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0,	57,	46,	9,9	10,
53-19з	масло сливочное порциями	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,13	2,4	3,	0,	0,3
пром	Хлеб пшеничный	45	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
	ОБЕД													
54-7з	салат из белокочанной капусты*	80	8,1	2,1	8,3	114,3	0,03	46,4	163,	0,	54,	40,	20,	17,
54-7с	Суп картоф.с макаронными изделиями	200	2,8	5,16	18,5	119,6	0,08	6,88	97,6	0,	13,8	54,6	20,8	32,8
54-5г	каша перловая рассыпчатая	200	7,	5,9	40,6	249,5	0,06	0,	27,		26,	190,	23,	0,3
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,14	0,15	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	0,	58,	3,8	3,1	0,79
54-5м	котлета из курицы	75	3,2	14,4	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,	22,	108,	48,	77,
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
пром	фрукт	150	0,5	0,6	15,5	68,3								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1570	44,44	54,81	427,43	1565,9	0,44	58,87	515,02	0,3	369,4	655,4	185,8	182,19

День 4

Возрастная категория: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК													
54-21к	каша вязкая молочная ячневая	200	9,3	7,3	34,	249,1	0,12	0,57	41,5	0,13	157,	222,	33,	62,
54-1т	запеканка из творога	75	5,8	14,9	10,9	150,5	0,03	0,15	25,5	0,08	112,	145,3	16,	25,
пром	джем фруктовый	10	0,	0,1	7,2	29,								
54-2гн	чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,
пром	Хлеб пшеничный	45	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
	ОБЕД													
54-22з	маринад овощной со свеклой	80	7,1	1,1	6,8	95,7	0,	3,48	10,3	0,	23,	29,	13,	0,79
54-8с	суп гороховый	200	4,6	7,	20,5	132,5	0,18	5,95	121,5	0,	33,75	100,5	36,2	36,
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	8,3	36,	233,7	0,21	0,	19,2	0,09	15,	181,	120,	16,
54-2м	гуляш (курица)	100	16,4	16,9	4,	232,	0,04	1,41	25,5	0,08	15,	167,	23,	63,
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
54-1хн	компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	105,1	51,2								
пром	фрукты (мандарин)***	100	0,2	0,8	7,5	35,								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1575	53,9	73,6	431,3	1719,7	0,6	14,3	386,8	0,42	419,45	880,3	259,1	211,79

День 5

Возрастная категория: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК													
54-20з	горошек зеленый	30	0,1	0,9	1,8	11,1								
54-1о	омлет натуральный	150	18,	12,7	3,3	225,5	0,06	0,3	183,		110,	203,	17,	63,
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,	0,3	6,7	27,9	0,	1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,7
пром	фрукт	150	0,8	2,3	31,5	141,8								
пром	Хлеб пшеничный	45	0,4	3,4	22,1	105,5								
пром	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	8,4	42,7								
	ОБЕД													
54-1с	Щи из свежей капусты	200	5,62	0,9	5,72	92,2	0,02	10,7	105,		37,4	31,	13,2	14,7
54-1г	макароны отварные	150	4,9	5,4	32,8	196,8	0,06	0,	18,4	0,09	12,	41,	7,2	12,
54-31м	оладьи из печени (куринная)	80	9,2	14,	12,6	187,4	0,17	8,63	3362,	0,41	19,	214,	16,	163,
54-5з	салат из свежих огурцов и помидор	80	4,1	0,8	2,4	50,	0,04	15,3	85,8	0,	22,	25,	13,	19,
54-33хн	напиток апельсиновый	200	0,	0,2	8,	33,	0,01	5,28	1,06	0,	6,7	4,4	2,5	0,08
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	105,1	51,2								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	46,72	52,5	278,82	1376,5	0,38	44,05	3883,64	0,54	223,2	550,9	85,5	281,48

День 6

Возрастная категория: 7-11

*
замена
с 01.03

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	F
	ЗАВТРАК													
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	8,8	7,	0,	107,5	0,01	0,21	78,	0,29	264,	150,	11,	0,
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	200	9,2	8,2	38,6	270,3	0,14	0,55	41,	0,13	135,	206,	39,	21,
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,8	11,3	86,	0,03	0,52	13,3	0,	111,	107,	31,	20,
пром	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6								
пром	Хлеб пшеничный	45	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
	ОБЕД													
54-9з	салат из капусты с морковью и яблоками*	80	8,	1,1	4,8	96,5	0,03	23,1	322,	0,	30,	25,	15,	0,75
54-20с	суп картофель с рыбой	200	3,25	10,4	18,2	144,2	0,14	10,7	145,5	0,157	40,	181,5	54,25	422,4
54-11г	картофельное пюре	150	5,2	3,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,09	39,	84,	28,	43,
54-18м	печень по-строгановски (куриная)	100	15,88	16,74	6,66	236,6	0,21	12,4	4726,	0,02	47,	275,	18,	220,
54-3соу	соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
54-33хн	напиток апельсиновый	200	0,	0,2	8,	33,	0,01	5,28	1,06	0,	6,7	4,4	2,5	3,7
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	9,1	51,2								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1555	58,03	67,74	304,16	1634,5	0,71	65,64	5478,66	0,727	681,9	1056,9	210,75	739,85

День 7

Возрастная категория: 7-11

*
замена
с 01.03

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК													
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	10,2	8,3	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6	0,13	127,	186,	49,	35,
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,13	2,4	3,	0,	0,3
54-21гн	какао с молоком	200	3,6	4,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0,	143,	130,	34,	38,
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	9,1	51,2								
пром	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6								
	ОБЕД													
54-8з	салат из белокочанной капусты с морк*	100	10,2	1,7	9,7	135,8	0,03	38,5	203,	0,	45,	32,	17,	14,
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	5,8	4,8	13,6	125,5	0,06	5,6	104,	0,	21,	51,4	19,8	28,2
54-12м	Плов с курицей	200	8,1	27,3	33,2	314,6	0,08	2,36	147,	0,	20,	234,	108,	169,
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,14	0,15	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	0,	58,	3,8	3,1	0,79
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
пром	Хлеб ржаной	15	0,2	1,	5,	25,6								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1395	47,14	57,45	189,83	1413,1	0,4	49,28	559,1	0,26	416,4	640,2	230,9	285,29

День 8

Возрастная категория: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК													
54-16к	Каша Дружба	200	5,8	5,	24,1	168,9	0,07	0,53	27,2	0,07	116,	124,	27,	31,
54-23гн	коф напиток с молоком	200	2,9	3,8	11,3	86,	0,03	0,52	13,3	0,	111,	107,	31,	20,
пром	Хлеб пшеничный	45	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
пром	Фрукт (яблоко)***	150	0,6	0,6	14,7	66,6								
54-9в	булочка школьная	60	1,8	5,2	34,	172,6	0,07	0,	4,05	0,02	18,	43,	7,6	11,
	ОБЕД													
54-16з	винегрет	100	8,8	1,	6,8	111,8	0,02	3,77	121,	0,	20,	36,	16,	20,
54-6с	суп картофельный с клецками	250	4,1	5,77	14,25	116,9	0,06	4,6	126,7	0,06	13,	45,	16,	26,5
54-27м	капуста тушеная с мясом птицы	200	8,2	16,8	10,4	182,9	0,07	34,	49,5	0,	88,	148,	74,	101,
54-12хн	компот из ягод	200	0,	0,1	7,1	28,8	0,	1,2	0,	0,	2,6	1,9	2,6	2,
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
пром	Хлеб ржаной	15	0,2	1,	5,	25,6								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475	33,5	48,17	277,05	1222,2	0,32	44,62	341,75	0,15	368,6	504,9	174,2	211,5

День 9

Возрастная категория: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
	ЗАВТРАК													
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	200	9,2	8,2	38,6	270,3	0,14	0,55	41,	0,13	135,	206,	39,	21,
54-6т	Сырники	150	8,6	29,4	31,	319,1	0,06	0,28	43,1	0,14	206,	286,	31,	51,
пром	Джем фруктовый	10	0,	0,1	0,2	29,								
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
пром	Хлеб ржаной	15	0,2	1,	5,	25,6								
54-2гн	чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,
	ОБЕД													
54-23з	маринад овощной с томатом	80	7,1	1,1	7,9	99,6	0,03	3,07	590,	0,	19,	37,	22,	0,6
54-5с	суп из овощей с фрикадельками	250	7,57	10,8	17,4	181,12	0,11	9,32	128,	0,04	21,7	115,	32,2	61,2
54-1г	макароны отварные	150	4,9	5,4	32,8	196,8	0,06	0,	18,4	0,09	12,	41,	7,2	12,
54-14р	котлета рыбная любительская (минтай)	100	4,	12,9	6,1	112,2	0,08	0,94	295,	0,46	51,	189,	44,	494,
54-1х	Компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,		50,	4,3	2,1	0,
54-3соу	соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
пром	Хлеб ржаной	15	0,2	1,	5,	25,6								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	44,57	78,5	208,8	1578,52	0,5	16,9	1258,8	0,9	508,4	909,5	193,3	648,8

День 10

Возрастная категория: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	F
	ЗАВТРАК													
54-25,1к	каша жидкая молочная рисовая	200	5,4	5,3	28,7	184,5	0,05	0,61	26,4	0,05	149,	134,	28,	39,
54-1в	ватрушка творожная	50	10,4	8,3	15,	185,7	0,03	0,07	45,3	0,21	55,	80,	8,8	15,
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,	0,3	6,7	27,9	0,	1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,7
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
пром	Хлеб ржаной	15	0,2	1,	5,	25,6								
	ОБЕД													
54-5з	салат из свежих огурцов и помидор	80	4,1	0,8	2,4	50,	0,04	15,3	85,8	0,	22,	25,	13,	19,
54-18с	свекольник со сметаной	250	5,35	2,25	13,3	110,3	0,06	7,3	74,75	0,	31,5	59,25	26,	31,
54-8г	капуста тушеная	150	4,4	3,7	14,6	113,5	0,03	31,9	125,	0,09	82,	63,	32,	29,
54-23м	биточек из курицы	75	3,2	14,4	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,	22,	108,	48,	77,
54-21хн	кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	0,	1,2	0,96	0,	6,7	6,8	1,2	0,
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	9,1	51,2								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	34,25	45,05	164,1	1146,7	0,26	58,01	363,31	0,35	375,1	484,55	161,6	210,7