

**Примерное  
10-дневное циклическое меню.  
МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД**

**Возрастная категория с 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная"Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2	175
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	порция
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	порция
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>12,4</b>	<b>18,25</b>	<b>85,63</b>	<b>557,22</b>	
	Свекольник	200	5,88	5	14,13	125	82
	Биточки мясные Нежные с соусом	90	10,15	7	3,37	137,22	408/505
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	порция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	порция
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27,73</b>	<b>18,8</b>	<b>112,6</b>	<b>732,42</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	порция
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	4,6	4	26,8	162	738
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>48,4</b>	<b>320</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>50,13</b>	<b>46,05</b>	<b>246,63</b>	<b>1609,64</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущённым	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	порция
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	порция
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>30,8</b>	<b>14,7</b>	<b>68,8</b>	<b>537,3</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	порция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	порция
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27,73</b>	<b>24,76</b>	<b>95,99</b>	<b>751,25</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	порция
	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179	638
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>8,7</b>	<b>12,3</b>	<b>48</b>	<b>337</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1540</b>	<b>67,23</b>	<b>51,76</b>	<b>212,79</b>	<b>1625,55</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	порция

	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,12	22,69	74,43	585,04	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	88
	Кнели из кур с рисом	90	8,3	3,07	6,44	114,49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	порция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,9	17,17	102,64	706,69	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	1,4	0,2	26,4	120	592
	Ватрушки с повидлом	100	4,3	2,1	44	213	741
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,7	2,3	70,4	333	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,72	42,16	247,47	1624,73	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	240	17,9	28,47	47,26	402	440
	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	20,7	131
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	порция
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,2	29,93	72,45	545,9	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8	103
	Жаркое по домашнему	240	6,9	14,1	17,9	286	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	порция
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	18,02	18,84	99,1	711,4	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	порция
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	622
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,4	7,3	69,6	395	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	49,62	56,07	241,15	1652,3	
День 5							
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
	Фрикадельки мясные с соусом красным	90	8,65	10,08	12,73	183,69	128/505
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	порция
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18	16,43	81,73	529,49	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	102
	Рагу из птицы	240	18,87	26,4	16,97	397,68	407
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	порция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,57	37,2	82,27	780,08	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	порция
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,5	7,5	24,6	321	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	55,07	61,13	188,6	1630,57	

Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	порция
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	порция
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	10,8	18,95	79,73	543,42	
ОБЕД	Суп картофельный рыбный	200	5,31	2,87	13,9	103,38	289
	Котлета по домашнему в соусе красном	90	8,44	10,03	7,7	135,47	274/505
	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	198
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	порция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,85	18,61	114,31	754,54	
ПОЛДНИК	Плюшка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189	535
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	порция
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9	12,9	49,3	347	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	50,65	50,46	243,34	1644,96	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,3	19,5	2,3	238	210
	Зелёный горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2	75
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	порция
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	порция
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,3	27,52	57,42	534,2	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	82
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	444/505
	Рис отварной с овощами	150	3,61	4,51	35,71	198,02	305
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	порция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	26,11	24,3	108,89	718,94	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	порция
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,5	7,5	24,6	321	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	52,91	59,32	190,91	1574,14	
День 8							
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54
	Биточки мясные Нежные с соусом	90	10,15	7	3,37	137,22	408/505
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	порция
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,2	14,85	72,77	537,02	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	115,8	102
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145	125
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349

	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	порция
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,43	14,94	127,03	707,45	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	1,4	0,2	26,4	120	592
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6	4,2	53,2	282	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	53,63	33,99	253	1526,47	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	порция
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	порция
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,76	20,65	73,53	609,92	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110	88
	Плов из отварной птицы	240	14,38	26,47	45,26	398,06	406
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	порция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,75	34,81	101,36	749,76	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	порция
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	180	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,7	8	56,4	338	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	47,21	63,46	231,29	1697,68	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	порция
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	10,2	15,4	77,7	488,6	
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,7	4,3	13,7	100,94	96
	Тефтели мясные с соусом	90	7,8	7,7	8,1	235	437/505
	Рагу из овощей	150	3,5	6,7	11,5	119	492
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	порция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,3	20,9	82,8	706,14	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	порция
	Булочка Веснушка	100	1,7	5,2	21,7	194	606
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,1	10,2	43,3	352	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	36,6	46,5	203,8	1546,74	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15270	512,77	510,9	2258,98	16132,78	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1527	51,28	51,09	225,90	1613,28	

