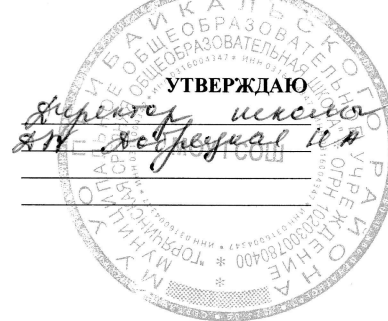




План-меню: Меню для школьников 7-11 лет
Категория: Мл.школьники

День 1

Завтрак						
Наименование	№ Техн. Карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность ккал
Каша манная молочная жидкая	205	180/5	5,5	7,4	27,3	200
Чай с сахаром	300	200	0,2	0	9,1	36
Бутерброд с сыром	3	20/10	4,1	2,8	9,5	82
Хлеб пшеничный	1,5	50	3,95	0,5	24,15	123
Итого			13,75	10,7	70,05	441
Обед						
Ши из свежей капусты с картофелем	55	250	2	6,2	8,8	103
Сосиска отварная	131	100/4	10	20,9	0,8	232
Соус белый	252	30	0,2	1,1	1,1	15
Макаронные изделия отварные	227	180/5	6,5	4,4	40	233
Хлеб ржаной	1,5	50	3,3	0,6	16,7	96,5
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	200
Конфета	32	б/н	1,82	12,64	17,34	182,08
Горошек зеленый консервированный отварной	б/н	30	0,06	2,16	5,88	60
Итого			23,98	65,2	160,62	1121,58
Всего			37,73	75,9	230,67	1562,58

День 2

Завтрак						
Наименование	№ Техн. Карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность ккал
Суп с макаронными изделиями	111	200	1,9	4,44	12,55	87,2
Чай с молоком	378	200	1,52	1,35	15,9	81
Бутерброд с повидлом	4	20/30	10,82	10,44	0,88	202
Хлеб пшеничный	1,5	50	3,95	0,5	24,15	123
Итого			18,19	16,73	53,48	493,2
Обед						
Рассольник Ленинградский	96	200	1,61	8,14	9,58	85,8
Гуляш из отварной говядины	97	100	13,3	18,77	1,86	188
Гречка отварная	302	180	11,52	11,17	51,52	325
Хлеб ржаной	1,5	50	3,3	0,6	16,7	96,5
Компот из кураги	309	203	1,2	0,1	29,5	127
Зефир	б/н	50	0,35	0,05	40,25	155,5
Итого			31,28	38,83	149,41	977,8
Всего			49,47	55,56	202,89	1471

День 3

Завтрак						
Наименование	№ Техн. Карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность ккал
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	173	210	11,59	11,7	44,32	312
Чай с сахаром	376	200	0,007	0,04	0,4	14
Бутерброд с маслом	1	40	2,36	7,49	14,89	136
Хлеб пшеничный	1,5	50	3,95	0,5	24,15	123
Итого			17,907	19,73	83,76	585
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гренками	65	200/15	6,1	4	25,9	173
Рыба припущенная	79	90	15,9	0,9	0,5	74
Рис отварной	187	180/5	4,4	4,7	38	248
Соус белый	252	30	0,2	1,1	1,1	15
Напиток из шиповника	319	200	0,7	0,3	29	127
Хлеб ржаной	1,5	50	3,3	0,6	16,7	96,5
Печенье	б/н	40	1	5,6	2,8	110,4
Итого			31,6	17,2	114	843,9
Всего			49,507	36,93	197,76	1428,9

День 4

Завтрак						
Наименование	№ Техн. Карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность ккал
Каша рисовая молочная вязкая	191	180/5	5,2	7,2	35,2	229
Какао с молоком	306	200	3,3	3,1	13,6	95
Хлеб пшеничный	1,5	50	3,95	0,5	24,15	123
Бутерброд с сыром	3	20/10	4,1	2,8	9,5	82
Итого			16,55	13,6	82,45	529
Обед						
Борщ	58	250	2	6,2	12,9	119
Плов	120	250	18,5	20,1	50,1	465
Хлеб ржаной	1,5	50	3,3	0,6	16,7	96,5
Сок	б/н	200	1	0	20,2	84,8
Яблоко	б/н	120	0,31	0,2	16,57	62
Итого			25,11	27,1	116,47	827,3
Всего			41,66	40,7	198,92	1356,3

День 5

Завтрак						
Наименование	№ Техн. Карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность ккал
Каша гречневая с молоком	193	180/5	8	8,2	32,7	247
Чай с лимоном и сахаром	376	200	0,007	0,04	0,4	14
Бутерброд с повидлом	4	20/30	10,82	10,44	0,88	202
Хлеб пшеничный	1,5	50	3,95	0,5	24,15	123
Итого			22,777	19,18	58,13	586
Обед						
Уха с крупой	73	200/30	8,4	2,3	11,5	104
Котлета	99	90	8	8,2	10,6	151
Рис с овощами	8,3	200	4,6	16,8	42,4	348
Хлеб ржаной	1,5	50	3,3	0,6	16,7	96,5
Компот из смеси сухофруктов	310	200	0,5	0,1	30,9	123
Итого			24,8	28	112,1	822,5
Всего			47,577	47,18	170,23	1408,5

День 6

Завтрак						
Наименование	№ Техн. Карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность ккал
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы	173	210	8,31	13,12	37,63	303
Чай с молоком и сахаром	301	200	1,6	1,5	11,3	62
Бутерброд с маслом	1	40	2,36	7,49	14,89	136
Хлеб пшеничный	1,5	50	3,95	0,5	24,15	123
Итого			16,22	22,61	87,97	624
Обед						
Суп картофельный с крупой	63	250	2,6	2,6	19,3	117
Бефстроганов из отварного мяса	94	100	16,2	15,1	2,1	210
Рис отварной	187	180/5	4,4	4,7	38	248
Кисель из облепихи	326	200	0,2	0,1	19,5	81
Хлеб ржаной	1,5	50	3,3	0,6	16,7	96,5
Итого			26,7	23,1	95,6	752,5
Всего			42,92	45,71	183,57	1376,5

День 7

Завтрак						
Наименование	№ Техн. Карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность ккал
Каша молочная "Дружба"	210	180/5	5,2	7,5	28,9	206
Чай с сахаром	300	200	0,2	0	9,1	36
Бутерброд с сыром	3	20/10	4,1	2,8	9,5	82
Хлеб пшеничный	1,5	50	3,95	0,5	24,15	123
Итого			13,45	10,8	71,65	447
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	61	250	5,5	5	20,2	153
Жаркое по домашнему	98	240	24	24,2	21,6	407
Хлеб ржаной	1,5	50	3,3	0,6	16,7	96,5
Компот из кураги	309	203	1,2	0,1	29,5	127
Банан	б/н	180	0,7	0,7	17,2	82,7
Итого			34,7	30,6	105,2	866,2
Всего			48,15	41,4	176,85	1313,2

День 8

Завтрак						
Наименование	№ Техн. Карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность ккал
Суп с макаронными изделиями	111	200	1,9	4,44	12,55	87,2
Чай с молоком	378	200	1,52	1,35	15,9	81
Бутерброд с повидлом	4	20/30	10,82	10,44	0,88	202
Хлеб пшеничный	1,5	50	3,95	0,5	24,15	123
Итого			18,19	16,73	53,48	493,2
Обед						
Суп крестьянский	67	250	2,3	5,5	12,7	115
Котлета рыбная	234	90	13,25	6,2	9,39	118
Картофельное пюре	312	150	4,95	7,07	27,25	183
Соус сметанный	330	30	0,06	1,52	1,76	22,23
Хлеб ржаной	1,5	50	3,3	0,6	16,7	96,5
Напиток из шиповника	319	200	0,7	0,3	29	127
Пряник	б/н	50	4,5	3,9	33	168
Итого			29,06	25,09	129,8	829,73
Всего			47,25	41,82	183,28	1322,93

День 9

Завтрак						
Наименование	№ Техн. Карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность ккал
Каша кукурузная молочная вязкая	196	180/5	5,9	6,4	36,9	221
Какао с молоком	306	200	3,3	3,1	13,6	95
Бутерброд с маслом	1	40	2,36	7,49	14,89	136
Хлеб пшеничный	1,5	50	3,95	0,5	24,15	123
Итого			15,51	17,49	89,54	575
Обед						
Суп из овощей	69	250	1,9	3,5	10,7	86
Тефтели из говядины с рисом	110	90(60/30)	6,9	11,1	8,8	165
Каша перловая рассыпчатая	184	180/5	5,5	4,7	38	229
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	200
Хлеб ржаной	1,5	50	3,3	0,6	16,7	96,5
Яблоко	б/н	120	0,31	0,2	16,57	62
Итого			18,01	37,3	160,77	838,5
Всего			33,52	54,79	250,31	1413,5

День 10

Завтрак						
Наименование	№ Техн. Карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность ккал
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	173	210	11,59	11,7	44,32	312
Чай с сахаром	376	200	0,007	0,04	0,4	14
Бутерброд с сыром	3	20/10	4,1	2,8	9,5	82
Хлеб пшеничный	1,5	50	3,95	0,5	24,15	123
Итого			19,647	15,04	78,37	531
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	65	200/15	6,1	4	25,9	173
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	102	50/50	6,8	9,1	8,8	145
Рис с овощами	8,3	200	4,6	16,8	42,4	348
Напиток из шиповника	319	200	0,7	0,3	29	127
Хлеб ржаной	1,5	50	3,3	0,6	16,7	96,5
Печенье	б/н	40	1	5,6	2,8	110,4
Икра кабачковая (промышленного производства)	б/н	100	1,9	7	7	90
Итого			24,4	43,4	132,6	1089,9
Всего			44,047	58,44	210,97	1620,9

День 11

Завтрак						
Наименование	№ Техн. Карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность ккал
Каша овсяная молочная жидкая	206	180/5	6,9	9,1	28,8	231
Чай с молоком и сахаром	301	200	1,6	1,5	11,3	62
Бутерброд с повидлом	4	20/30	10,82	10,44	0,88	202
Хлеб пшеничный	1,5	50	3,95	0,5	24,15	123
Итого			23,27	21,54	65,13	618
Обед						
Рассольник Ленинградский	96	250	1,61	8,14	9,58	85,8
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	50	9,5	4,9	4,7	101
Рагу из овощей	158	185	3,1	11,6	17,1	192
Кисель из облепихи	326	200	0,2	0,1	19,5	81
Хлеб ржаной	1,5	50	3,3	0,6	16,7	96,5
Вафля		40	2,4	8,8	19,6	172
Итого			20,11	34,14	87,18	728,3
Всего			43,38	55,68	152,31	1346,3

День 12

Завтрак						
Наименование	№ Техн. Карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность ккал
Каша рисовая молочная вязкая	191	180/5	5,2	7,2	35,2	229
Чай с сахаром	300	200	0,2	0	9,1	36
Бутерброд с сыром	3	20/10	4,1	2,8	9,5	82
Хлеб пшеничный	1,5	50	3,95	0,5	24,15	123
Итого			13,45	10,5	77,95	470
Обед						
Борщ	58	250	2	6,2	12,9	119
Гуляш из отварной говядины	97	100	13,3	18,77	1,86	188
Гречка отварная	302	180	11,52	11,17	51,52	325
Хлеб ржаной	1,5	50	3,3	0,6	16,7	96,5
Компот из кураги	309	203	1,2	0,1	29,5	127
Яблоко	б/н	120	0,31	0,2	16,57	62
Горошек зеленый консервированный отварной	б/н	30	0,06	2,16	5,88	60
Итого			31,69	39,2	134,93	977,5
Всего			45,14	49,7	212,88	1447,5