

Примерное десятидневное цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: начальная школа

Сезон:

зима-весна

Возрастная категория

7-11 лет

День: 1

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
175	Каша молочная из риса и пшена	250	7,0	8,0	34,0	184,0
3	бутерброд с сыром	40/5/10	6,0	8,0	20,0	170,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	19,0	114,0
338	Фрукты свежие	180	0,8	0,8	20,0	91,0
Итого за Завтрак			17,0	20,0	93,0	559,0
Молоко обогащенное		200	6,0	6,5	9,4	120,0
Обед						
10	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,1	3,7	49,8
83	Борщ с картофелем со сметаной	250\5	9	18,0	21,0	201,0
250	Гуляш	100	10,0	9,0	5,0	147,0
171	каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	6,2	39,5	248
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	19,9	81,6
	хлеб пшеничный	40	3,0	1,0	21,0	105,0
Итого за Обед			32,8	37,4	110,0	832,0
Полдник						
ТТК	блины с повидлом	100	6,2	9,0	29,0	223
376	снежок	200	10,0	6,0	13	166,0
Итого за Полдник			16,2	15,0	42,0	389,0
Итого за день			72,0	79,0	254,4	1900,0

День 2

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
219	Сырники из творога	150	29,0	14,0	22	326,0
ТТК	соус сметанный сладкий	50	0,8	3,0	6,0	54,0
382	Какао с молоком	200	3,0	3,0	15,0	101,0
	Сок фруктовый	200			24,0	96,0
1	Бутерброд с маслом	45	3,5	5,0	20	134,0
Итого за Завтрак			36,3	25,0	87,0	711,0
Обед						
26	Салат Степной	60	3	3,0	7,0	70,0
99	суп фасолевый со сметаной	250\10	9,0	7,0	23,0	185,0
291	Плов из птицы	250	19,0	25,0	57,3	300,0
348	компот из кураги	200			20,0	81,0
	хлеб пшеничный	60	5,0	1,4	32	158,0
Итого за Обед			36,0	36,4	139,3	794,0
Полдник						
473	булочка с изюмом	60	4,0	7,0	26,0	179,0
385	молоко кипяченое	200	6,4	6,4	9,4	120
Итого за Полдник			10	13,0	35,4	299,0
Итого за день			82,3	74,4	261,7	1804

День 3

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
71	икра кабачковая	55	0,0	0,0	3,0	17,0
231	Омлет с морковью	180	14,0	15,0	11,0	229,0
1	Бутерброд с маслом	45	4,0	5,0	20	134,0
411	Чай с лимоном	200			14,0	55,0
338	Фрукты свежие	180	0,8	0,8	20,0	91,0
Итого за Завтрак			21,8	23,8	68,0	526,0
Молоко обогащенное		200	6,0	6,4	9,4	120,0
Обед						
ТТК	Салат из морской капусты	60	1,0	3,0	3,0	48,0
96	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250\10\5	8,0	8,0	24,0	200,0
229	рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	22,0	6,3	4,0	159,0
	картофель отварной	210	6,0	8,0	46,0	281,0
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,0	0,0	23,0	94,0
	хлеб пшеничный	60	5,0	1,4	32	158,0
Итого за Обед			42,0	26,7	132,0	940,0
Полдник						
ТТК	Булочка со сыром	60	6,4	7,6	32,0	225,0
377	молоко	200	6,4	6,4	9,4	120,0
Итого за Полдник			12,8	14,0	41,4	345,0
Итого за день			82,6	71,0	251,0	1931,0

День 4

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173	каша пшенная на молоке	250	6,7	7,8	30,4	219
3	Бутерброд с сыром	40/5/10	6	8,0	20,0	170,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,0	19,0	114,0
418	Сок фруктовый	200			24,0	96,0
Итого за Завтрак			15,5	18,8	93,4	599,0
Обед						
20	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,7	3,0	1,8	41,3
108	суп картофельный с клёцками с мясом	275\10	7,0	6,4	19,2	162,0
268	тефтели мясные	90	17,0	14	11,6	240,0
139	Капуста тушенная	200	6,1	11,0	20,1	205
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200			19,4	80,0
	хлеб пшеничный	70	5,7	1,6	36,8	184,4
Итого за Обед			37,5	36	108,9	913
Полдник						
	Печенье, вафля	50	3,8	8,5	33,0	224
338	Фрукты свежие	100			10,0	45
386	Кефир	200	6,4	6,4	9,4	120
Итого за Полдник			10,2	14,9	52,4	389
Итого за день			63,2	69,7	255	1901,0

День 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Каша манная на молоке	250	6,0	8,0	27,0	202,0
3	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,0	8,0	20	170,0
382	Какао с молоком	200	3,3	3,6	18,0	116,0
	Яблоко, груша	160	0,7	0,7	17,7	80,4
Итого за Завтрак			16,0	20,3	82,7	568,4
	Молоко обогащенное	200	6,0	6,4	9,4	120,0
Обед						
13	Икра кабачковая	60			3,0	16,0
82	борщ с капустой с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	6,0	6,0	12,7	126,0
282	Оладьи из печени с молочным соусом	140,0	22,0	14,0	8,0	239,0
302	каша пшеничная рассыпчатая	150	7,0	6,0	36	224,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	20,0	81,0
	хлеб пшеничный	70	6	2	37,0	184,0
Итого за Обед			41,0	28,0	116,7	870,0
Полдник						
	ватрушка с повидлом	70	6,0	7,0	31,0	214,0
385	молоко кипяченое	200	6,4	6,4	9,4	120
Итого за Полдник			12,4	13,4	40,4	334,0
Итого за день			75,4	68,1	249,2	1892,6

День 6

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ткк	Яйцо вареное	50	6,4	5,5	0,4	76
173	каша овсяная "геркулесовая" на молоке	200	6,0	7	20,0	176
1	Батон с маслом	45	3,5	5,0	20	134,0
	Чай с лимоном	200			14,0	55,0
338	Фрукты свежие	160	0,7	0,7	17,7	80,4
Итого за Завтрак			17,0	18,0	72,0	521,0
	Молоко обогащенное	200	6,0	6,4	9,4	120,0
Обед						
75	икра свекольная	60	1,0	4,0	8,0	77,0
101	Суп картофельный с крупой и рыбными фрикадельками	250/15	7,7	4,0	20,3	148,0
259	Котлета мясная	90	16,0	16,0	5,0	221,0
	Пюре картофельное	150	4,0	4,0	31,0	171,0
348	компот из кураги	200	0,6		20,0	81,0
	хлеб пшеничный	70	6,0	2,0	37,0	184,0
Итого за Обед			35,0	30,0	121,3	882,0
Полдник						
ТТК	Оладьи с повидлом	80	5,5	8,5	26,3	203
385	молоко кипяченое	200	6,4	6,4	9,4	120
Итого за Полдник			11,9	14,9	35,7	323
Итого за день			70,0	70,0	238,3	1846,0

День 7

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
222	пудинг из творога	150	24,0	11,0	31	320,0
ТТК	соус сметанный сладкий	50	0,8	2,3	4,5	41,4
1	батон с маслом	45	3,5	5,0	20,0	134,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,0	19,0	113,6
	Сок фруктовый	200			24,0	96,0
Итого за Завтрак			30,0	21,0	98,5	705,0
Обед						
	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250\10\5	6,1	8,6	12,6	152,6
261	Гуляш	50/50	15,7	15,0	5,0	218,0
309	макаронные изделия отварные	150	6,3	8,0	41	262,0
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,1		12,2	50,1
	хлеб пшеничный	70	6	2	37,0	184,0
Итого за Обед			34,7	33,7	108,8	874,5
Полдник						
409	пирожки печенные с яблочным фаршем	60	4,3	7,6	43	174
386	кефир, йогурт	200	6	6,4	9	120
Итого за Полдник			10,3	14,0	52	294
Итого за день			76,0	69,0	259,3	1873,0

День 8

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
13	Икра кабачковая	60			3,0	17,0
212	Омлет	170	16,0	18,0	6,0	245
3	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,0	8,0	20,0	170,0
382	Какао с молоком	200	3,0	3,6	18,0	116,0
338	Фрукты свежие	200	0,7	0,7	20,0	89,0
Итого за Завтрак			25,7	30,3	67,0	637,0
Обед						
52	салат из свеклы	60	1,0	4,0	7	67,0
103	суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	250\10	5,8	7,0	25,0	184,0
279	Тефтеля мясная	90/50	14,7	11,5	14,0	215,0
199	Пюре из бобовых	150	16,8	9,0	39,0	302,0
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200			19,0	80,0
	хлеб пшеничный	50	4,0	1,0	26,0	132
Итого за Обед			42,3	32,5	130,0	980,0
Полдник						
424	Булочка домашняя	60	5,0	4,0	37,0	209
377	Молоко	200	6,4	6,4	9,4	120,0
Итого за Полдник			11,4	10,4	46,4	329,0
Итого за день			79,4	73,2	243,4	1946,4

День 9

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182	каша пшеничная на молоке	250	7,0	7,9	29,7	219,0
	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,0	8,0	20	170,0
378	Напиток "Здоровье" с мол.	200	3,0	3,0	19,0	114,0
	Сок фруктовый	200			24,0	96,0
Итого за Завтрак			16,0	18,9	92,7	599,0
Обед						
75	икра морковная	60	0,9	3,1	5,0	52,0
ТТК	щи приморские с птицей со сметаной	250\10\5	7,0	12,0	19,0	215,0
	птица, тушенная в соусе с овощами	250	17,0	15,6	54,0	425,0
349	компот из смеси сухофруктов	200			20,0	81,0
	хлеб пшеничный	70	6,0	2,0	37,0	184,0
Итого за Обед			30,9	32,7	135,0	957,0
Полдник						
338	Фрукты свежие	100			10	45
	Вафля, печенье	50	3,8	8,5	33,0	224
386	Кефир	200	6	6,4	9,4	120
Итого за Полдник			9,8	14,9	52,4	389
Итого за день			56,7	66,5	280,1	1945,0

День 10

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
194	Каша из смеси круп с яблоками	250	7	8,2	33,0	232,0
	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,0	8,0	20,0	170,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	3,0	19,0	114,0
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,7	20,0	89,4
Итого за Завтрак			16,7	20,0	92,0	605,4
	Молоко обогащенное	200	6,0	6,4	9,4	120,0
Обед						
47	Салат из соленых огурцов	60	2	3,0	3	45,5
102	суп картофельный с бобовыми с мясом	250\10	12,0	5,0	32,4	230,6
234	Котлета рыбная с соусом	140	23,0	9,0	14,0	230,0
312	пюре картофельное	150	4,0	5,2	29,0	180,0
348	компот из кураги	200	0,3		20,0	81,0
	хлеб пшеничный	60	5,0	1,4	31,5	158,0
Итого за Обед			46,3	23,6	130,0	925
Полдник						
409	пирожки печеные с повидлом	60	4,6	5,7	22,0	161,0
385	молоко кипяченое	200	6,4	6,4	9,4	120
Итого за Полдник			11,0	12,0	31,4	281,0
Итого за день			80,0	62,0	262,5	1931,4

Итого за период:

737,6 703,0 2555 18971