

Примерное пятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет.

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
Понед-к	Пудинг из творога	г	150	24	25,2	23,9	425	313
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,2	14,5	0,3	132,2	100
	Сыр порционный	г	20	3,84	5,2	0	68,6	100
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,5	0	15,2	61	493
	Итого завтрак:		415	30,04	45,48	49,68	670,6	
	Обед							
	Салат овощной с яблоком	г	60	2,48	9,12	7,84	96	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	200	2,3	4,25	15,125	110	144
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,5	9,6	8,36	169,7	412
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,8	37	253,05	237
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		600	28,33	22,59	115,805	749,45	
	Полдник							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	50	0,9	26,2	87,2	223,6	промыш.
	Мандарин	г	100	0,16	4	15	73,2	112
	Итого полдник:		400	2,06	30,2	102,2	406,8	

2 день	Итого за день:			60,43	98,27	267,685	1826,85	
Вторник	Завтрак							2 день
	Омлет натуральный с сыром	г	150	0,66	6,06	5,46	244,6	301
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,1	8,2	0,1	74,8	478
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
		г						
	Итого завтрак:		395	5,86	18,14	40,84	515,8	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	80	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Борщ с капустой и картофелем и курицей	г	200	1,82	5	10,65	110,4	128
	Курица в соусе	г	90	24,3	13,4	4,1	234	403
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,3	0,1	17,2	86,5	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		770	36,04	25,06	82,97	691	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	50	2,06	13,2	47,4	189,3	промышл
	Яблоко	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:	г	350	5,66	16,6	64,4	361,3	
3 день	Итого за день:			47,56	59,8	188,21	1568,1	
	Завтрак							3 день
	Биточки из курицы	г	90	13,5	9,6	8,36	185,3	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Масло сливочное порциями	г	15	0,2	14,6	0,2	115,6	478
Среда	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	Итого завтрак:		495	24,46	31,77	68,4	591,1	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,8	3,7	3,7	73	31
	Суп картофельный с фрикадельками	г	200	1,76	2,36	11,76	183,7	149

	Кнели из кур	г	90	15,6	15,8	6,7	230,14	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Масло сливочное порциями	г	15	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	Итого завтрак:		485	24,56	37,02	63,54	630,34	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью	г	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	200	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Тефтели из говядины припущенные	г	90	13,8	12,7	8,7	197,3	389
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,8	37	235,6	237
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		750	29,4	34,45	113,64	861,7	
	Полдник							
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	50	0,9	26,2	87,2	159,3	промышл
	Яблоко	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:		350	2,7	26,4	94,7	363,3	
	Итого за день:			56,66	97,87	271,88	1855,34	