Перспективное меню для детей с 7 до 11 лет

Первый день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
384	Каша молочная рисовая	200	7,36	10,24	35,4	280,9	16,4	0,1	0,4	1,075	243,95	26,08	0,2	114,8
424	яйцо отвварное	40	5,08	4,36	0,28	62,8	0,012	0,028	0,24	0	20,8	0	35,2	0
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,15	118,5	45	0	0,1	0	2,9	0	0	4
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	35	0	0	0	0,27	13,6	11,73	2,13	22,13
	шоколадный батончик	40												
	итого		**15,32**	**27,29**	**63,39**	**565,6**	**61,412**	**0,168**	**1,26**	**0,27**	**290,45**	**51,01**	**37,97**	**175,73**
ОБЕД														
	Овощи свежие нарезка огурец	60	0,6	0,12	2,28	13,8	0	0,02	0,02	6	13,8	8,4	0,36	25,2
170	Борщ со свежей капустой, сметаной, мясом	250	2,33	8,25	13,6	152	5	0,05	0,075	8,2	50,6	32,5	1,15	227,5
619	Тефтели из говядины с рисом и соусом	80/30	11,78	12,91	14,9	198,3	51	0,07	0	1,13	57,8	28,4	1,27	286,3
679	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,02	0,18	0	0	12,98	67,5	3,95	210
1008	напиток лимонный	200	0,15	0,01	24,43	96	0	0,01	0	24	8,2	4,4	0,14	9
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	Итого		**27,5**	**27,89**	**112,61**	**808,95**	**56,02**	**0,41**	**0,975**	**39,33**	**163,28**	**168,2**	**8,22**	**837,1**

Второй день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
469	Запеканка творожная со сгущеным молоком	150/30	15,7	15,8	39,8	441,8	108	0,11	0,17	0,36	234	39,6	1,62	338,4
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
944	Чай с сахаром,лимоном	200	0,3	0,02	15,2	62	0	0	0	2,13	15,33	12,27	2,13	23,2
42	Сыр	20	2,6	2,5		36,4	52	0,01	0,1	0,2	159	3,5	0,2	100
	итого		**21,18**	**18,71**	**68,56**	**608,6**	**160**	**0,16**	**0,79**	**2,33**	**417,53**	**68,57**	**4,39**	**496,4**
ОБЕД														
88	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	502	56,34	0	0,01	0,04	5,7	21,09	12,54	0,8	216
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	4,35	5,7	18,15	150,8	0	0,04	0,05	3,7	29,48	28,23	0,73	203,25
608	Котлета мясная с маслом	80/5	13,94	10,24	13,76	186,3	14,38	0,071	0	1,95	26,51	16,1	1,17	83,19
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,87	20,45	137,27	25,5	0,14	0,15	18,17	36,98	27,8	1,01	86,6
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	33	0,96	46
	кондитерские изделия	30	6	15	30,4	70,92	0	0	0	0	5,36	1,36	0,24	2,64
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	Итого		**34,8**	**40,56**	**641,67**	**852,63**	**39,88**	**0,351**	**1,12**	**30,6**	**145,72**	**145,9**	**6,26**	**716,78**

Третий день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
536	Колбаса отварная с маслом	80/5	8,3	16	16,96	190,3	0,09	0,03	0,04	0	19,2	16	1,44	127,2
688	Макароны отварные	150	5,52	0,6	26,45	168,45	0	0,06	0	0	12	7,5	0,75	34,5
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
951	кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0	1,47	158,67	29,3	2,4	132
50	икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	0	2,39	2,39	3,91	59,01	10,34	0,58	33,4
	фрукт	300												
	итого		**18,4**	**23,19**	**83,57**	**601,35**	**0,09**	**2,54**	**2,95**	**5,38**	**258,08**	**76,34**	**5,61**	**361,9**
ОБЕД														
59	Салат из свежих овощей	60	0,8	52	6,36	50,3	4,43	2,34	0,25	82,51	114,01	96,24	4,43	203,49
187	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250	8,2	8,6	10,3	149,2	0	0,02	0,01	8,56	32,42	27	0,7	40,6
510	Биточки рыбные с маслом	80/10	8,38	11,84	5,36	173,46	0,02	0,05	0,04	0,26	14,05	10,03	2,32	216
682	Рис отварной	150	4,35	6,6	22	174	27	0,03	0,6	0	2,61	19,0	0,53	61,5
	сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0	0,02	0	4	14	8,0	2,8	14
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	Итого		**28,28**	**80,14**	**98,57**	**793,36**	**31,45**	**2,54**	**1,78**	**95,33**	**196,99**	**187,3**	**12,13**	**614,69**

Четвертый день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
	салат из соленых огурцов и зеленого горошка	60	2,4	3,06	5,16	27,06	0	2,68	0,88	42,47	203,79	83,52	3,82	139,32
438	Омлет натуральный с маслом	150	11,77	13,57	4,05	290,6	254,82	0,06	0,22	0,2	90,32	15,2	2,19	199,2
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
943	какао с молоком	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0	0,04	0	1,3	133,33	25,56	2	111,11
	сок фруктовый	200												
	итого		**17,87**	**17,68**	**56,03**	**531,26**	**254,82**	**0,14**	**0,74**	**1,3**	**232,85**	**53,96**	**4,63**	**345,11**
ОБЕД														
	перец свежий нарезка	60	0,06	0,12	2,28	13,8	0	0,01	0	3,33	13,97	8,06	0,37	16,94
206	Суп картофельный с бабовыми и колбасой	250	8	4,42	31,8	201,67	0	0,15	0,05	5,83	41,48	38,25	1,83	137,78
622	Оладьи из печени с соусом сметанным	80/30	9,28	10,84	14,96	178,8	4192	0,15	0,04	11,8	28	16	4	191,2
679	Гречка отварная	150	7,45	5,61	3,58	230,45	0,02	0,18	0	0	12,98	67,5	3,95	210
1114	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0	0,01	0	100	7,73	2,72	0,5	2,13
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	Итого		**32,02**	**22,37**	**103,75**	**862,86**	**4192**	**0,58**	**0,97**	**121**	**124,06**	**159,5**	**12**	**637,15**

Пятый день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
	Овощи свежие нарезка огурец	60	0,06	0,12	2,28	13,8	0	0,02	0,02	6	13,8	8,4	0,36	25,2
1033	Пельмени отварные с маслом	200	14,94	14,5	20,58	366,1	0	0,34	0,16	262	34	26	0,18	176
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
945	Чай с сахаром,молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,08	0,02	0	33	122	10,5	0,4	65,7
	кондитерские изделия	30	6	15	30,4	70,92	0	0	0	0	5,36	1,36	0,24	2,64
	итого		**24,92**	**31,49**	**80,94**	**591,42**	**0,08**	**0,4**	**0,68**	**33**	**170,56**	**51,06**	**1,26**	**279,14**
ОБЕД														
	салат из пимодоров и кукурузы	60	0,36	3,72	3,82	28,68	5	3,26	0,29	3,72	106,44	104,8	4,98	191,04
204	Суп картофельный с крупой и рыбных консервов	250	4,2	8,75	14,33	132	15	0,12	0,09	6,88	31,65	46,05	1,23	175,7
532	Курица отварная с маслом	80/10	14,96	11,96	0,1	176	20	1,02	0,042	0	40	33	2	143,33
402	гороховое пюре	150	9,2	2,1	31,2	160,25	0	0,54	0,105	0,23	161,03	132	4,96	261,5
1009	напиток из ягод св.мороженных	200	0,2	0,1	22,6	101	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	Итого		**35,47**	**27,73**	**104,2**	**754,73**	**40**	**5,03**	**1,407**	**11,91**	**365,42**	**342,9**	**14,7**	**854,27**

Шестой день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
384	Каша пшенная молочная	200	9,3	11	44	312	71,6	0,4	0,8	1,9	92,3	26,7	1,3	128
	сочни творожные	40	3,68	5,16	30,4	70,92	71,18	0,03	0,02	0,05	26,73	57,23	0,63	9,09
	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	40	0	0,3	0	2,4	0	0	3
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	35	0	0	0	0,27	13,6	11,73	2,13	22,13
	шоколад	90												
	итого		**15,86**	**24,75**	**102,06**	**561,32**	**182,78**	**0,47**	**1,64**	**0,32**	**144,23**	**108,9**	**4,5**	**197,02**
ОБЕД														
59	Салат из свежих овощей	60	0,8	52	6,36	50,3	4,43	2,34	0,25	82,51	114,01	96,24	4,43	203,49
213	Суп картофельный с клецками , курицей	250	5,16	7,05	18,15	196,8	23,4	0,1	0,1	0,5	197,3	44,9	1,03	63,12
601	Плов с мясом	200	16,15	13,8	32,1	299,58	0,05	0,6	0,5	0	20,4	21,2	0,8	61,6
868	компот из кураги	200	1,24	0,08	29,12	103,56	0	0,03	0	1	40,48	26,2	0,86	36,6
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	Итого		**29,9**	**74,03**	**117,88**	**807,04**	**27,88**	**3,15**	**1,73**	**84,01**	**392,09**	**215,5**	**8,47**	**443,91**

Седьмой день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
	зеленый горошек	60	1,8		3,9	24	0	0,09	0,03	6	12	13,9	0,3	86,6
667	котлета куринная рубленная с маслом	80/30	12	15,04	8,16	175,98	16	0,06	0,5	0	35,2	20,8	1,76	76,8
688	Макароны отварные	150	5,52	0,6	26,45	168,45	0	0,06	0	0	12	7,5	0,75	34,5
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
951	кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0	1,47	158,67	29,3	2,4	132
	сок фруктовый	200												
	итого		**21,5**	**18,03**	**70,57**	**552,83**	**16**	**0,18**	**1,02**	**1,47**	**215,07**	**70,8**	**5,35**	**278,1**
ОБЕД														
	салат из свежих помидор	60	0,54	3,72	3,82	58,68	5,27	4,35	0,25	2,01	200,61	110,2	5,26	147,4
180	Свекольник с мясом, сметаной	250	9,61	8,3	14,2	198,3	0,01	0,08	0,02	10,63	60,2	32,6	1,3	206,9
532	Гуляш	80	14,98	14,28	4,76	168,2	12	0,01	0	0,01	17,13	12,47	1,47	58,33
378	Перловка отварная	150	4,56	3,6	31,68	180	0	0,27	0	279,8	30,5	79,6	2,5	221,2
	сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0	0,02	0	4	14	8,0	2,8	14
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	Итого		**36,24**	**31**	**109,01**	**851,58**	**17,28**	**4,81**	**1,15**	**296,5**	**342,34**	**269,8**	**14,68**	**726,93**

Восьмой день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)				
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р	
469	Запеканка творожная с повидлом	150/30	15,7	15,8	39,8	451,1	108	0,11	0,17	0,36	234	39,6	1,62	338,4	
42	Сыр	20	2,6	2,5	0	36,4	51	52	0,01	0,05	0,2	159	3,5	0,2	100
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8	
944	Чай с сахаром,лимоном	200	0,3	0,02	15,2	62	0	0	0	2,13	15,33	12,27	2,13	23,2	
	итого		**21,18**	**18,71**	**68,56**	**617,9**	**159**	**52,15**	**0,7**	**2,18**	**258,73**	**224,1**	**7,69**	**396,6**	
ОБЕД															
	перец свежий нарезка	60	0,06	0,12	2,28	13,8	0,01	0	0	13,97	8,06	0,37	16,94	16,94	
197	Рассольник по-Петербурске с мясом, сметаной	250	4,45	10,89	20,4	180,6	0	0,16	0,07	14,3	16,56	26	1,03	34,96	
486	рыба тушеная с овощами	80	13,87	7,85	10,41	150	0,01	0,01	0,06	3,35	52,11	59,77	0,96	238,5	
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,87	20,45	137,27	25,5	0,14	0,15	18,17	36,98	27,8	1,01	86,6	
868	компот из с/ф	200	0,04		24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	33	0,96	46	
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1	
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58	
	фрукты	100	1,4		14,7	45,33	0	0,02	0,02	7,5	15	7,6	1,99	9,3	
	Итого		**29,43**	**24,83**	**125,15**	**778**	**25,52**	**0,42**	**1,18**	**58,37**	**155,01**	**181,5**	**24,24**	**511,4**	

Девятый день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
	Овощи свежие нарезка огурец	60	0,06	0,12	2,28	13,8	0	0,02	0,02	6	13,8	8,4	0,36	25,2
438	омлет с колбасой, маслом	150	10,16	10,42	26,46	381,82	260,8	0,06	0,22	0,2	90,32	16,3	2,19	234,5
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
945	Чай с сахаром,молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,08	0,02	0	33	122	10,5	0,4	65,7
	пирожное барни	30												
	итого		**14,14**	**12,41**	**56,42**	**550,02**	**260,88**	**0,12**	**0,74**	**39,2**	**221,52**	**40**	**3,03**	**335**
ОБЕД														
50	икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	0	0,02	2,39	3,91	59,01	10,34	0,58	33,4
202	Суп с гречкой и мясом	250	3,92	9,5	18,57	203	0	0,1	0,07	9,65	16,1	31	1,03	128,8
321	овощное рагу с мясом	200	15,71	17,21	19,86	297,33	51	0,07	0	28,14	36,39	56,82	4,46	264,93
1114	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0	0,01	0	100	7,73	2,72	0,5	2,13
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	кондитерские изделия	30			30,24	70,29	0	0	0	0	5,36	1,36	0,24	2,64
	Итого		**27,46**	**32,29**	**124**	**866,96**	**51**	**0,28**	**3,34**	**141,7**	**144,49**	**129,2**	**8,16**	**511**

Десятый день

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Вмтамины (мг.)				минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	СА	Mq	Fe	Р
	нарезка овощная помидор	60	0,6	0,2	1,1	14,4	0,2	0,02	0,01	15,2	8,4	12	0,3	15,8
536	Сосиска отварная с маслом	80/5	9	16	16,96	210,4	0	0,03	0	0	0	16	1,44	127,2
679	Гречка отварная	150	7,45	5,61	3,58	230,45	0,02	0,18	0	0	12,98	67,5	3,95	210
	Хлеб пшеничный 2с	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,04	0,52	0	9,2	13,2	0,44	34,8
943	какао с молоком	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0	0,04	0	1,3	133,33	25,56	2	111,11
	сок фруктовый	200												
	итого		**22,55**	**25,72**	**72,52**	**654,45**	**0,02**	**0,29**	**0,52**	**1,3**	**155,51**	**122,3**	**7,83**	**483,11**
ОБЕД														
88	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	502	56,34	0	0,01	0,04	5,7	21,09	12,54	0,8	216
208	Суп с макароными изделиями и курицей	250	4,35	5,7	18,15	160,8	0	0,04	0,05	3,7	29,48	28,23	0,73	203,25
608	биточки мясные с маслом	80/5	8,5	9,8	6,4	162	4,67	0,056	0,13	0,27	34,53	26,67	1,87	140
682	Рис отварной	150	4,35	6,6	22	174	27	0,03	0,6	0	2,61	19,0	0,53	61,5
1009	напиток из ягод св.мороженных	200	0,2	0,1	22,6	101	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный 2с	50	3,95	0,5	24,15	106,8	0	0,06	0,52	0	15,3	22	0,73	58
	хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8	50	0	0,02	0,36	0	4,6	5	0,62	21,1
	Итого		**24,81**	**26,95**	**603,3**	**810,94**	**31,67**	**0,226**	**1,7**	**10,75**	**114,01**	**113,5**	**5,46**	**703,45**