

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 7- ми до 11-ти лет на зимне - весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша рисовая	200	5,6	8,93	39,2	205,67	1
	Яйцо варенное	40	5	4,6	0,2	63	10
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	29,4	141	58
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
Итого за завтрак		520	18,47	31,01	85	642,27	
Второй завтрак	Творожок Растишка	100	6,00	3,50	11,70	102,00	
	Фрукт (Апельсин)	100	0,82	0,18	8,09	42,73	68
Итого за второй завтрак		200	6,82	3,68	19,79	144,73	
Обед	Салат из капусты	100	1,41	5,08	9	32,43	21
	Суп гороховый	250	5,38	5,25	16,5	197,5	11
	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	27,2	182,2	48
	Курица отварная с маслом	120	23,6	23,1	0,5	357	40
	Сок	200	1	0	25,4	120	73
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,5	117,5	61
Итого за обед		960	41,89	40,43	116,5	1110,23	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	28
	Булочка молочная	100	6,87	0,73	45,96	320	35
Итого за полдник		300	6,94	0,75	60,96	380	
Ужин	Греча отварная	200	2,13	8,12	51,52	220	49
	Гуляш из говядины	120	15,9	16,8	3,9	196,5	41
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,6	94	63
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60
	Кисель яблочный	200	0,11	0,12	25,1	119,2	30
Итого за ужин		600	23,74	25,64	113,52	733,3	
ИТОГО за день		2580	97,86	101,51	395,77	3010,53	
Неделя 1 День 2							
	Омлет натуральный	200	20,6	34	3,2	180	9

Завтрак	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	32
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,5	117,5	61
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
Итого за завтрак		510	31,28	52,74	58,98	651,7	
Второй завтрак	Вафли	40	6,4	5,6	162,2	54,36	67
	Сок	200	1	0	25,4	120	73
Итого за второй завтрак		240	7,4	5,6	187,6	174,36	
Обед	салат из моркови	100	1,22	0,08	6,48	142,5	22
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	157	12
	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,47	0,8	22,4	265,3	50
	котлета мясная	82,5	12,38	18,15	10,74	258	47
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60
	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	29
Итого за обед		872,5	26,14	22,28	84,86	988,4	
Полдник	Фрукт (Банан)	100	1,51	0,51	19	114	68
	Напиток кисломолочный (Снежок)	200	5,8	5	8	186	72
Итого за полдник		300	7,31	5,51	27	300	
Ужин	Плов из отварной говядины	200	18,2	14,87	32,4	308,37	52
	Хлеб пшеничный	100	7,5	0,5	49	235	62
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74	33
	Сыр	20	6,9	8,9	0	68,8	69
Итого за ужин		520	32,6	24,27	99,8	686,17	
ИТОГО за день		2442,5	104,73	110,4	458,24	2800,63	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка творожная	200	15,1	12,1	70,1	250	7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,5	117,5	61
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
Итого за завтрак		470	22,27	29,58	110,8	600,1	
Второй завтрак	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	68
	Сок	200	1	0	25,4	120	73

Итого за второй завтрак		300	1,4	0,4	35,2	166,87	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,03	99,3	23
	Суп-лапша мясные	250	2,38	5	11,38	190,75	13
	Голубцы ленивые с отварной говядиной	200	29,25	25,25	4	407,5	53
	Хлеб ржаной	80	5,2	0,8	26,8	207,2	65
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	34
Итого за обед		830	40,49	37,28	77,84	1019,55	
Полдник	Коктейль молочный	210	6,6	4	19,8	140	
	Булочка любимая	100	6,48	0,78	41,94	264	37
Итого за полдник		310	13,08	4,78	61,74	404	
Ужин	Жаркое по домашнему	200	17,37	17,14	18,86	505	54
	Хлеб пшеничный	100	7,5	0,5	49	235	62
	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	29
Итого за ужин		500	25	17,66	83,06	802	
ИТОГО за день		2410	102,24	89,7	368,64	2992,52	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша из риса и пшена	200	5,73	10,53	30,13	220	2
	Яйцо варенное	40	5	4,6	0,2	63	10
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	29,4	141	58
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
Итого за завтрак		520	18,6	32,61	75,93	656,6	
Второй завтрак	Кисель апельсиновый	200	0,23	0,05	2,03	10,75	31
	Пряники	30	1,8	1,44	22,5	109,8	70
Итого за второй завтрак		230	2,03	1,49	24,53	120,55	
Обед	Лапша молочная	250	5,33	4,67	17,83	227	14
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,6	94	63
	Рис	200	4,87	7,16	48,9	280	51
	Печень по-строгановски	120	14,4	13,35	4,2	222	46
	Сок	200	1	0	25,4	120	73
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60
Итого за обед		850	31,2	25,78	129,33	1046,6	

Полдник	Молоко Тёма	206	6	6,4	9,4	120	
	Фрукт (Апельсин)	100	0,82	0,18	8,09	42,73	68
	Сдоба обыкновенная	100	7,74	0,93	50,1	276	38
Итого за полдник		406	14,56	7,51	67,59	438,73	
Ужин	Пюре картофельное	200	4,1	6,3	27,2	182,2	48
	Сельдь соленая	120	20,84	20,54	0	268,8	45
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,5	117,5	61
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	28
Итого за ужин		610	31,41	27,56	80,1	732,1	
ИТОГО за день		2616	97,8	94,95	377,48	2994,58	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка творожная	200	15,1	12,1	70,1	250	7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,5	117,5	61
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
Итого за завтрак		470	22,27	29,58	110,8	600,1	
Второй завтрак	Фрукт (Груша)	100	0,4	0,31	9,8	45,51	68
	Сок	200	1	0	25,4	120	73
Итого за второй завтрак		300	1,4	0,31	35,2	165,51	
Обед	Борщ	250	1,8	2,9	10,9	318,3	15
	Греча отварная	200	2,13	8,12	51,52	220	49
	Рыба с овощами	120	15,3	12,15	0	171	44
	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	29
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	20,1	155,4	66
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	29,4	141	58
Итого за обед		890	27,76	24,09	127,12	1067,7	
Полдник	Булочка молочная	100	6,87	0,73	45,96	320	35
	Напиток кисломолочный (Йогурт)	200	5,8	5	8	186	72
Итого за полдник		300	12,67	5,73	53,96	506	
Ужин	Капуста тушеная	200	4,13	6,48	18,85	150,3	55
	котлета мясная	82,5	12,38	18,15	10,74	258	47
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,6	94	63

	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	28
Итого за ужин		562,5	22,18	25,25	77,59	665,9	
ИТОГО за день		2522,5	86,28	84,96	404,67	3005,21	
Среднее значение за период		2514,2	97,782	96,304	400,96	2960,694	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша пшеничная	200	7,07	11,07	35,2	180	3
	Яйцо варенное	40	5	4,6	0,2	63	10
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	29,4	141	58
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
Итого за завтрак		520	19,94	33,15	81	616,6	
Второй завтрак	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	68
	Сок	200	1	0	25,4	120	73
Итого за второй завтрак		300	1,4	0,4	35,2	166,87	
Обед	Салат из зеленого горошка	100	1,8	3,11	3,78	50,16	24
	Щи из свежей капусты	250	6,38	10,06	8,26	157,04	16
	Тефтели мясные	120	17,74	19,66	23,42	342	43
	Пюре картофельное	200	4,1	6,3	27,2	182,2	48
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,6	94	63
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	28
Итого за обед		950	35,69	39,75	110,66	989	
Полдник	Ватрушка с повидлом	100	6,78	0,92	41,39	273,82	36
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74	33
Итого за полдник		300	6,78	0,92	59,79	347,82	
Ужин	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,47	0,8	22,4	265,3	50
	Рыба с овощами	120	15,3	12,15	0	171	44
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	32
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,5	117,5	61
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60
Итого за ужин		610	33,25	17,19	77,88	776	
ИТОГО за день		2680	97,06	91,41	364,53	2896,29	
Неделя 2 День 2							

Завтрак	Каша овсянная	200	8,53	12,8	36,4	176	4
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	29,4	141	58
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
Итого за завтрак		480	16,4	30,28	82	549,6	
Второй завтрак	Кисель апельсиновый	200	0,23	0,05	2,03	10,75	31
	Печенье	40	2,8	3,8	29,6	166	71
Итого за второй завтрак		240	3,03	3,85	31,63	176,75	
Обед	Рассольник	250	5,14	6,96	10,36	132,47	17
	Греча отварная	200	2,13	8,12	51,52	220	49
	Курица отварная с маслом	120	23,6	23,1	0,5	357	40
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,6	94	63
	Сок	200	1	0	25,4	120	73
Итого за обед		850	37,47	38,78	120,78	1027,07	
Полдник	Фрукт (Банан)	100	1,51	0,51	19	114	68
	Напиток кисломолочный (Снежок)	200	5,8	5	8	186	72
Итого за полдник		300	7,31	5,51	27	300	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	200	19,9	28,8	27,3	348	56
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,5	117,5	61
	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	29
	Сыр	20	6,9	8,9	0	68,8	69
Итого за ужин		510	33,33	38,42	80,4	699,9	
ИТОГО за день		2380	97,54	116,84	341,81	2753,32	
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша манная	200	5,86	10,14	29,46	200	5
	Сыр	20	6,9	8,9	0	68,8	69
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	29,4	141	58
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
Итого за завтрак		500	20,63	36,52	75,06	642,4	
Второй завтрак	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	68

второй завтрак	Сок	200	1	0	25,4	120	73
Итого за второй завтрак		300	1,4	0,4	35,2	166,87	
Обед	Салат из свеклы	100	1,6	5	9,9	45	25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	18
	Биточки рыбные	80	9,73	3,69	11,96	175,48	42
	Рагу из овощей с кашей	200	5,07	16,67	36,53	323	57
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,6	94	63
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	34
Итого за обед		910	31,67	32,6	132,52	1015,68	
Полдник	Сырники	100	27,84	18	32,4	278,6	8
	Напиток кисломолочный (Йогурт)	200	5,8	5	8	186	72
Итого за полдник		300	33,64	23	40,4	464,6	
Ужин	Плов из отварной говядины	200	18,2	14,87	32,4	308,37	52
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,5	117,5	61
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	32
Итого за ужин		490	28,68	19,11	87,88	648,07	
ИТОГО за день		2500	116,02	111,63	371,06	2937,62	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша пшеничная	200	8,13	10,53	40,4	180	6
	Яйцо варенное	40	5	4,6	0,2	63	10
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	29,4	141	58
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
Итого за завтрак		520	21	32,61	86,2	616,6	
Второй завтрак	Вафли	40	6,4	5,6	162,2	54,36	67
	Сок	200	1	0	25,4	120	73
Итого за второй завтрак		240	7,4	5,6	187,6	174,36	
	салат из моркови	100	1,22	0,08	6,48	142,5	22
	суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	19
	Капуста тушеная	200	4,13	6,48	18,85	150,3	55

Обед	котлета мясная	82,5	12,38	18,15	10,74	258	47
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,6	94	63
	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	29
Итого за обед		912,5	32,06	33,74	98,6	982,65	35
Полдник	Булочка молочная	100	6,87	0,73	45,96	320	
	Молоко Тёма	206	6	6,4	9,4	120	
Итого за полдник		306	12,87	7,13	55,36	440	
Ужин	Гуляш из говядины	120	15,9	16,8	3,9	196,5	41
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,6	94	63
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60
	Кисель яблочный	200	0,11	0,12	25,1	119,2	30
	Рис	200	4,87	7,16	48,9	280	51
Итого за ужин		600	26,48	24,68	110,9	793,3	
ИТОГО за день		2578,5	99,81	103,76	538,66	3006,91	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Запеканка творожная	200	15,1	12,1	70,1	250	7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,5	117,5	61
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132	59
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	26
Итого за завтрак		470	22,27	29,58	110,8	600,1	
Второй завтрак	Фрукт (Груша)	100	0,4	0,31	9,8	45,51	68
	Коктейль молочный	210	6,6	4	19,8	140	
Итого за второй завтрак		310	7	4,31	29,6	185,51	
Обед	суп крестьянский с крупой	250	3,88	5,68	4,23	209	20
	Жаркое по домашнему	200	17,37	17,14	18,86	505	54
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,6	94	63
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60
	Сок	200	1	0	25,4	120	73
Итого за обед		730	27,85	23,42	81,49	1031,6	
Полдник	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	29
	Булочка любимая	100	6,48	0,78	41,94	264	37
Итого за полдник		300	6,61	0,8	57,14	326	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	103,6	60

Ужин	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	29,4	141	58
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	32
	Голубцы ленивые с отварной говядиной	200	29,25	25,25	4	407,5	53
Итого за ужин		500	40,43	29,49	64,38	770,7	
ИТОГО за день		2310	104,16	87,6	343,41	2913,91	
Среднее значение за период		2489,7	102,918	102,248	391,894	2901,61	
Среднее значение за период		2501,95	100,35	99,276	396,427	2931,152	