



Меню

Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2023-2024г

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022			Неделя:	1		День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Биточек "Уральский" мясо-капустный (из говядины)	90	18,32	13	2,09	196,1	1 027	
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Фрукт (банан)	200	3	1	42	192	990	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Завтрак		710	29,66	22	72,18	620,8		
Обед								
	Салат Здоровье	60	1,22	10	7,62	128,83	992	
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152	
	Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8	1 075	
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7	705	
	Булочка дорожная	40	3,1	4,5	22,1	140,1	770	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Обед		725	28,4	40,6	109,42	876,03		
Итого за день		1435	58,06	62,6	181,6	1496,83		
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022			Неделя:	1		День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	238,3	255	
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01	
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997	
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Завтрак		510	23,37	31	80,08	663,1		
Обед								
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124	
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	14,2	15,1	7,2	222,1	471,01	
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998	
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	

	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		780	27,61	29,1	91,73	759,4	
Итого за день		1290	50,98	60,1	171,81	1422,5	
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022		Неделя:	1		День:	среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,9	17,1	18	305,9	769
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	15	100,3	919
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	17,4	73,05	976.03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		550	28,9	23	71,92	612,55	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	12,16	15	2,78	160,4	1 296
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,6	86,5	707
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		750	24,33	32,2	87,09	713	
Итого за день		1300	53,23	55,2	159,01	1325,55	
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022		Неделя:	1		День:	четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5	3	16,41	117,8	810
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Фрукт (банан)	200	3	1	42	192	990
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		640	27,16	28	91,38	736,9	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Суп-крем из разных овощей*	200	5,06	9	14,5	156,3	960
	Котлета рыбная	90	13,81	9	10,63	178,1	1 028
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	180	518
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		750	27,5	25	97,08	761,1	
Итого за день		1390	54,66	53	188,46	1498	
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022		Неделя:	1		День:	пятница	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,4	9,7	9,6	161,5	967
	Соус красный основной	50	0,5	1,67	3,75	25,83	901
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Манник	80	4,69	4	47,7	243	1 182
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		530	19,85	17,37	105,07	659,83	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2	437
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		750	29,16	28,7	84,72	737,6	
Итого за день		1280	49,01	46,07	189,79	1397,43	
							(лист 6)
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022		Неделя:	1		День:	суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	3,93	5	48,62	259,1	235
	Бутерброд с сыром	40	5	3	16,41	117,8	810
	Фрукт (банан)	200	3	1	42	192	990
	Кисель из ягод	200	0,1		17,2	68,4	916
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		740	16,83	11	145,75	770,6	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	7,9	75,7	1 024,01
	Уха с крупой перловой	200	7,9	3,9	13,1	117,7	181
	Бефстроганов (из говядины)	90	11,36	20	4,91	253,8	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Булочка дорожная	40	3,1	4,5	22,1	140,1	770
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
Итого за Обед		805	32,58	41,2	106,89	947,8	
Итого за день		1545	49,41	52,2	252,64	1718,4	
							(лист 7)
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022		Неделя:	2		День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№

			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Пудинг творожно-манный	150	19,57	13	21,8	283,8	1 073
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	15	100,3	919
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	17,4	73,05	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		590	30,33	21,9	96,91	707,65	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	14,2	15,1	7,2	222,1	471,01
	Соус красный основной	50	0,5	1,67	3,75	25,83	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,6	86,5	707
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		810	28,3	26,97	102,16	763,93	
Итого за день		1400	58,63	48,87	199,07	1471,58	
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7	705
	Печенье детское (кондизд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Фрукт (банан)	200	3	1	42	192	990
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		705	28,05	27,1	141,39	880,4	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,59	4	10,55	83,3	1030
	Запеканка картофельная с мясом говядины	180	14,6	11,5	22,5	250	1 100
	Манник	80	4,69	4	47,7	243	1 182
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		770	26,9	24,5	122,81	826,7	
Итого за день		1475	54,95	51,6	264,2	1707,1	
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет		Неделя: 2		День: среда			

комплекс 2022							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточки (котлеты) рыбные	100	17	5,9	8	153,2	1 107
	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5	518
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак			500	24,7	73,38	501,8	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	1,47	5	8,29	80,8	1 021
	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2	437
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Напиток апельсиновый	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед			760	25,73	27,7	757,4	
Итого за день			1260	50,43	38,9	175,48	1259,2
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022			Неделя: 2		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с рисом	150	21,5	14,9	26,9	329,4	1 297
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22	982
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	17,4	73,05	976,03
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
Итого за Завтрак			580	30,87	21,6	87,05	672,25
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Биточек "Уральский" мясо-капустный (из говядины)	90	18,32	13	2,09	196,1	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Печенье детское (кондизд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед			810	37,38	34	126,06	970,9
Итого за день			1390	68,25	55,6	213,11	1643,15
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022			Неделя: 2		День: пятница		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5	3	16,41	117,8	810
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	17,4	73,05	976,03
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		590	23,39	25,6	71,11	615,85	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1	4,8	17	108,8	1 163,01
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,35	5	11,21	96,5	1 015
	Жаркое по-домашнему	240	23,44	24	20,38	390,5	893,01
	Печенье детское (кондизд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Кисель из ягод	200	0,1		17,2	68,4	916
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		810	34,69	39,8	117,07	960,3	
Итого за день		1400	58,08	65,4	188,18	1576,15	
Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022			Неделя: 2		День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	205,6	850
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Фрукт (банан)	200					990
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		690	16,73	16,4	87,64	570,6	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,38	73,7	1 048
	Котлета по-Хлыновски из говядины	90	8,71	20	11,83	337,4	1 283,01
	Пюре картофельное	80	1,7	2	11,8	70,7	995,02
	Капуста тушеная	70	1,6	1,3	8,1	47,2	999
	Булочка дорожная	40	3,1	4,5	22,1	140,1	770
	Напиток цитрусовый	200	0,53		3,49	16,4	969
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		790	22,61	33,8	88,48	833,1	
Итого за день		1480	39,34	50,2	176,12	1403,7	0
Итого за период		16645	645,03	639,74	2359,47	17919,59	0
Среднее значение за период		1387,08	53,75	53,31	196,62	1493,30	0,00