

Приложение 2

Меню питания для обучающихся для обучающихся 7-11 лет, период: 2 недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	1 неделя						
	Понедельник						
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	150	6,09	7,03	31,14	211,5	116
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	11
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	143
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	266
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15,4	313,2	
Обед	Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	75
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,67	6,6	43,8	272	114
	Курица отварная с маслом	80/8	18,8	23,2	0,43	295,2	196
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,2	38
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,1	32	132	241
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,4	291	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,14	0,4	20,02	80	261
	Печенье	26	2	2,8	17,4	102,8	
1 ужин	Рагу из курицы	175	12,56	11,72	15,2	217	197
	Огурец/помидор консервированный	60	1,7	0	0,8	9,6	
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15,4	313,2	
2 ужин	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Вторник						
1 завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Сосиска отварная	50	3,3	8,5	3,5	100	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	261
2 завтрак	Омлет натуральный	110	11,1	16,76	2,02	202	144
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	11
	Икра кабачковая	20	0,2	1,4	1,4	19,4	
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15,4	313,2	

Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,9	8,64	82	62
	Рыба отварная с маслом слив	75/7,5	15,2	8,2	0,06	133,5	156
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,2	4,88	44,1	249	114
	Огурец/помидор консервированный	60	1,7	0	0,8	9,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Сок овощной	200					
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,4	291	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,14	0,4	20,02	80	261
	Оладьи со сливочным маслом	100	7,3	11,7	38,5	288,7	279
1 ужин	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,4	168	207
	Сосиска	50	3,3	8,5	3,5	100	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,4	291	
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,1	32	132	241
2 ужин	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Среда						
1 завтрак	Бутерброд горячий с сыром	50	5,92	3,61	14,84	116	6
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	143
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	
2 завтрак	Запеканка из творога	150	27,2	18,9	20,4	369	154
	сметана	10	0,3	2	0,3	20,4	
	Кефир	200	6,4	4,4	7,8	114	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15,4	313,2	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,1	2,2	5,2	46	
	Курица отварная с маслом	80/8	18,8	23,2	0,43	295,2	196
	Картофель отварной с м\слив	150	2,9	5,,9	20,9	156,8	89
	Кукуруза консервированная	25	0,7	0,1	2,5	14,4	
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,4	291	
Полдник	Печенье	26	2	2,8	17,4	102,8	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	266
1 ужин	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,06	8,44	32,2	224	126
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15,4	313,2	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,4	20,02	80	261

2 ужин	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Четверг						
1 завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Сосиска отварная	50	3,3	8,5	3,5	100	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	261
2 завтрак	Каша вязкая молочная из овс.хлопьев	200	7,98	10,62	36,5	274	117
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15,4	313,2	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	11
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	143
	Ряженка	200	6,4	6,4	8,2	116	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,9	8,64	82	62
	Каша рассыпчатая рисовая	150	4,03	4,68	42,5	227	114
	Рыба отварная с маслом слив	75/7,5	15,2	8,2	0,06	133,5	156
	Горошек консервированный	25	1,4	0,2	1,8	18,3	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,4	291	
Полдник	Печенье	26	2	2,8	17,4	102,8	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100	264
1 ужин	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,2	4,88	44,1	249	114
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,2	38
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	261
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,4	291	
2 ужин	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Пятница						
1 завтрак	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	6
	Сосиска отварная	50	3,3	8,5	3,5	100	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	261
2 завтрак	Запеканка из творога	150	27,2	18,9	20,4	369	154
	сметана	10	0,3	2	0,3	20,4	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	11
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15,4	313,2	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118	78
	Капуста свежая тушеная	100	2,42	4,13	7,15	77	97

	Картофель отварной с м\слив	150	2,9	5,,9	20,9	156,8	89
	Курица отварная с маслом	80/8	18,8	23,2	0,43	295,2	196
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,4	291	
Полдник	Печенье	26	2	2,8	17,4	102,8	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	261
	2 неделя						
	Понедельник						
Завтрак	Каша жидкая молочная манная						125
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	11
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15,4	313,2	
	Ряженка	200	6,4	6,4	8,2	116	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,1	2,2	5,2	46	
	Картофель отварной с м\слив	150	2,9	5,9	20,9	156,8	89
	Рыба отварная с маслом слив	75/7,5	15,2	8,2	0,06	133,5	156
	Огурец/помидор консервированный	60	1,7	0	0,8	9,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,1	32	132	241
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	12	59,4	
Полдник	Печенье	26	2	2,8	17,4	102,8	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100	264
1 ужин	Рагу из курицы	175	12,56	11,72	15,2	217	197
	Огурец/помидор консервированный	60	1,7	0	0,8	9,6	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	261
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15,4	313,2	
2 ужин	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Вторник						
1 завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Сосиска отварная	50	3,3	8,5	3,5	100	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	266
2 завтрак	Омлет натуральный	110	11,1	16,76	2,02	202	144
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15,4	313,2	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	11
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,9	8,64	82	62
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,2	4,88	44,1	249	114

	Курица отварная с маслом	80/8	18,8	23,2	0,43	295,2	196
	Икра кабачковая	20	0,2	1,4	1,4	19,4	
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	12	59,4	
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	
Полдник	Печенье	26	2	2,8	17,4	102,8	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	261
1 ужин	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,06	8,44	32,2	224	126
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	261
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,4	291	
2 ужин	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Среда						
1 завтрак	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	6
	Сосиска отварная	50	3,3	8,5	3,5	100	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	261
2 завтрак	Запеканка из творога	150	27,2	18,9	20,4	369	154
	сметана	10	0,3	2	0,3	20,4	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	11
	Ряженка	200	6,4	6,4	8,2	116	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15,4	313,2	
Обед	Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	75
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,67	6,6	43,8	272	114
	Рыба отварная с маслом слив	75/7,5	15,2	8,2	0,06	133,5	156
	Огурец/помидор консервированный	60	1,7	0	0,8	9,6	
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	12	59,4	
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	
Полдник	Печенье	26	2	2,8	17,4	102,8	
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,1	32	132	241
1 ужин	Рагу из курицы	175	12,56	11,72	15,2	217	197
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	261
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,4	291	
	Огурец/помидор консервированный	60	1,7	0	0,8	9,6	
2 ужин	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Четверг						
1 завтрак	Бутерброд горячий с сыром	50	5,92	3,61	14,84	116	6

	Сосиска отварная	50	3,3	8,5	3,5	100	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	266
2 завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	150	6,09	7,03	31,14	211,5	116
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15,4	313,2	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	143
	Кефир	200	6,4	4,4	7,8	114	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,9	8,64	82	62
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,4	168	207
	Курица отварная с маслом	80/8	18,8	23,2	0,43	295,2	196
	Салат из квашеной капусты	60	0,98	3,03	3,5	52,8	33
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	12	59,4	
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	
Полдник	Печенье	26	2	2,8	17,4	102,8	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	261
1 ужин	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,2	4,88	44,1	249	114
	Сосиска отварная	50	3,3	8,5	3,5	100	
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,2	38
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,1	32	132	241
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,4	291	
2 ужин	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Пятница						
1 завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Сосиска отварная	50	3,3	8,5	3,5	100	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	261
2 завтрак	Запеканка из творога	150	27,2	18,9	20,4	369	154
	сметана	10	0,3	2	0,3	20,4	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	143
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	11
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100	264
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118	78
	Капуста свежая тушеная	100	2,42	4,13	7,15	77	97
	Картофель отварной с м\слив	150	2,9	5,,9	20,9	156,8	89
	Рыба отварная с маслом слив	75/7,5	15,2	8,2	0,06	133,5	156
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	12	59,4	
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	

Полдник	Печенье	26	2	2,8	17,4	102,8	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10	40	261

