

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

№ рецептуры по Сборнику блюд 2004г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
<i>Первый день</i>														
Завтрак														
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	
97	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0	55	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	0,05	
ТТК	Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом	150/5	4,1	6,7	21,9	165	103	24	111	0,45	0,07	1,08	0,04	
693	Какао с молоком	200	3,9	3,8	26,1	151	126	31	116	1,04	0,05	1,3	0,02	
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0	
	Всего		21,4	81,7	96,7	563	398	77,9	350,02	9,86	0,2	2,49	0,15	
2-й завтрак														
707	Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0	
	Печенье	20	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего		1,6	3	35	174	0	0	0	0	0	20	0	
Обед														
101	Икра кабачковая	75	0,9	3,5	5,8	59	24	10	23	0,6	0,02	7,2	0	
124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10	4,5	3,3	7,7	84	39	27	82	1,09	0,07	18,36	0,01	
437	Гуляш из говядины	50/50	16	11,1	3,2	171	19	26	175	1,72	0,08	0,74	0,01	
516	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,06	0	0,02	
638	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0	
338/2015	Фрукты свежие(яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0	
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	23,8	119	17	28	90	2,34	0,1	0	0	
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,06	0	0	
	Всего		35,9	23,4	123,8	858	150	137	480	8,22	0,4	27,19	0,04	
Ужин														
413	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0	
534	Капуста тушёная	150	3	3,6	7,8	97	84	28	58	1,12	0,04	25,54	0,02	
ТТК	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	22	91	9	3	6	0,14	0,01	15	0	
	Пирожок печёный с яблоками	75	4,2	4,2	28,5	170	0,045	0	0	9,41	0	0	0,495	
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	40	6	9	30	0,78	0,03	0	0	
	Всего		18,2	20,6	91,0	645,0	129,0	67,0	219,0	13,4	0,3	40,5	0,5	
2-й ужин														
698	Кефир с сахарным сиропом	200	2,4	6,2	14,4	139,08	180	21	135	0,2	0,06	1,1	0,03	
	Всего		2,4	6,2	14,37	139,08	180	21	135	0,2	0,1	1,1	0,03	
	ИТОГО		79,5	134,9	360,9	2379,1	857,0	302,9	1184,0	31,6	0,9	91,3	0,7	
<i>Второй день</i>														
Завтрак														
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	
212/2015	Омлет с сосисками	150	15,1	25,4	2,9	301	113	24	256	2,74	0,13	0,3	0,21	
ТТК	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01	
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0	
	Всего		21,5	35	54,6	616	188	48	349	3,87	0,5	0,95	0,26	
2-й завтрак														
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18	
	печенье	20	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего		5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18	
Обед														
45	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,2	88	42	14	31	0,58	0,02	25,3	0	
139	Суп картофельный с горохом с мясом	250	8,3	3,6	15,2	146	35	40	122	2,35	0,25	5,83	0,01	
499	Шницель натурально-рубленный	100	19,6	13,8	10,8	228	30	22	94	0,91	0,06	0	0,01	
520	Картофельное пюре	180	3,8	5,8	14,6	161	44	33	98	1,18	0,17	6,23	0,03	
ТТК	Компот из ягод	200	0,2	0,1	26	105	12	8	7	0,22	0,01	4,5	0	
338	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	68	26	46	0,6	0,08	120	0	
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	23,8	119	17	28	90	2,34	0,1	0	0	
	Батон	20	1,6	0,2	9,8	47	5	7	18	0,4	0,06	0	0	
	Всего		40,9	29,7	124,6	980	253	178	506	8,58	0,75	161,86	0,05	
Ужин														
374	Рыба тушёная с овощами	75/75	15,1	4,9	4,4	118	31	40	180	0,9	0,08	3,06	0,01	
511	Рис отварной	150	3,7	5,4	28,4	209	1	19	61	0,52	0,03	0	0,03	
576	Д/г огурец свежий/огурец консервированный	50	0,4	0,1	1,25	7	12	7	21	0,3	0,02	5	0	
707	Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0	
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	40	6	9	30	0,78	0,03	0	0	
	Всего		24,5	11,1	88,95	580	62	92	337	3,5	0,24	28,06	0,04	
2-й ужин														
698	Йогурт питьевой	200	5,2	6,4	20	160	179	21	137	0,15	0,05	0,9	0,03	
	Всего		5,2	6,4	20	160	179	21	137	0,15	0,05	0,9	0,03	
	ИТОГО		97,7	88,6	297,55	2454	922	367	1509	16,3	1,8	208,77	0,56	
<i>Третий день</i>														
Завтрак														
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	
97	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0	55	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	0,05	
311	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	4,7	6,4	24,8	175	102	16	91	0,33	0,06	1,03	0,04	
378/2015	Чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	91	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01	
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0	
	Всего		14	20,3	66,9	503	313	49,3	267	2,42	0,2	1,89	0,14	
2-й завтрак														
707	Сок фруктовый,обогачённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0	
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,1	0	0	
	Всего		4	0,5	47	206	12	17	45	1	0,1	20	0	
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250/10	4,8	4,7	10,5	113	57	32	91	1,46	0,1	10,09	0,02	
ТТК	Филе куриное панированное запечённое	100	23,8	10,4	11,1	304	14	84	105	2	0,08	0,83	0,06	
541	Рагу овощное	150	2,9	6,2	12,5	122	40	30	70	1,02	0,07	11,22	0,03	
576	Д/г помидоры свежие/консервированные	50	0,6	0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	12,5	0	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0	
338/2015	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	16	84	56	1,2	0,1	20	0	
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	23,8	119	17	28	90	2,34	0,1	0	0	
	Батон	40	3,2	0,4	19,6	95	9	14	36	0,8	0,06	0	0	
	Всего		43,3	23,6	151,6	1083	193	303	490	9,97	0,56	55,53	0,11	
Ужин														
388	Котлета рыбная	80	13,1	9,5	11,6	192	42	26	141	0,92	0,16	0,31	0,02	

	Завтрак												
96	Масло сливочное	15	0,15	10,9	0,15	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06
97	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	55	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	0,05
366	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	31,7	12,6	32,2	385	279	39	350	0,97	0,09	0,46	0,08
693	Какао с молоком	200	3,9	3,8	26,1	151	126	31	116	1,04	0,05	1,3	0,02
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		43,25	32,2	83,05	806	552	92,3	591	3,19	0,2	1,87	0,21
	2-й завтрак												
707	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Печенье	20	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0
	Всего		1,6	3	35	174	0	0	0	0	0	20	0
	Обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	10/250	4,5	3,3	7,7	84	39	27	82	1,09	0,07	18,36	0,01
492	Плов из филе куриного	230	21,6	15,29	47,72	469,2	20	81	193	1,65	0,09	4,39	0,04
71	Винегрет овощной	100	1,2	10	4,4	116	32	16	33	0,69	0,04	8,68	0,02
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
338/2015	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	16	84	56	1,2	0,1	18,36	0,01
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	23,8	119	17	28	90	2,34	0,1	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,06	0	0
	Всего		38,4	30,89	175,12	1199,2	149	259	502	8,19	0,47	53,54	0,08
	Ужин												
413	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131	18	10	80	0,9	0,1	0	0
534	Капуста тушёная	150	3	3,6	7,8	97	84	28	58	1,12	0,04	25,54	0,02
765	Плюшка	75	3,14	7,2	39,58	256,49	17,6	0,5	0,88	0	0	0	0
638	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0	0,89	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	40	6	9	30	0,78	0,03	0	0
	Всего		17,94	23,6	110,28	766,49	170,6	85,5	242,88	4,5	0,27	26,43	0,02
	2-й ужин												
698	Ряженка с сахарным сиропом	200	5,82	11,64	13,9	186,37	180	21	135	0,15	0,25	1,05	0,03
	Всего		5,82	11,64	13,9	186,37	180	21	135	0,15	0,25	1,05	0,03
	ИТОГО		107	101,3	417,35	3132,06	1051,6	457,8	1470,88	16,03	1,2	102,89	0,34
	Восьмой день												
	Завтрак												
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
311	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150\5	5,1	7,6	22,8	180	107	40	147	0,92	0,12	1,03	0,04
ТТК	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
	Йогурт	100	2,9	2,7	12	84	85	0	0	0	0	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,06	0	0
	Всего		14,4	19,9	86,5	579	267	64	240	2,05	0,4	1,68	0,09
	2-й завтрак												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
	Пряник	20	1,6	0,2	9,8	47	5	7	18	0,4	0,06	0	0
	Всего		7,2	6,6	19,2	165	245	35	198	0,6	0,36	17	0,18
	Обед												
142	Суп картофельный с рыбой	250	6,7	2,8	14,5	126	29	38	137	1,31	0,14	11,46	0,02
431	Печень по-строгановски	50/50	13,3	10,7	7,3	177	18	16	233	4,88	0,21	8,3	0,02
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,9	37,1	241	15	135	203	4,54	0,17	0	0,02
45	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,2	88	42	14	31	0,58	0	25,3	0
707	Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	23,8	119	17	28	90	2,34	0,1	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,06	0	0
	Всего		38,2	25,7	137,9	957	133	248	739	14,65	0,68	65,06	0,06
	Ужин												
741	Ватрушка с творогом	75	10,1	3,8	24,8	195	47	12	85	0,66	0,07	0,03	0,02
388	Биточки рыбные	80	13,1	9,5	11,6	192	42	26	141	0,92	0,16	0,31	0,02
520	Картофельное пюре	180	3,8	5,8	37,1	241	15	135	203	4,54	0,21	0	0,02
639	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	14,6	161	44	33	98	1,18	0,17	6,23	0,03
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	40	6	9	30	0,78	0,03	0	0
	Всего		33,3	19,9	120,6	945	166	232	602	9,08	0,72	6,57	0,09
	2-й ужин												
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,82	11,64	13,9	186,37	182	23	141	0,15	0,05	1,35	0,03
	Всего		5,82	11,64	13,94	186,37	182	23	141	0,15	0,05	1,35	0,03
	ИТОГО		98,92	83,74	378,14	2832,37	993	602	1920	26,53	2,2	91,66	0,45
	Девятый день												
	Завтрак												
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
97	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	55	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	0,05
161	Суп молочный с рисом	250	12	13,65	41,85	336	102	36	138	0,9	0,14	0,99	0,04
378/2015	Чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	91	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		21,3	27,55	83,95	664	313	69,3	314	2,99	0,3	1,85	0,14
	2-й завтрак												
707	Сок фруктовый обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Батон	30	2,4	0,3	14,8	70	7	10	27	0,6	0,08	0	0
	Всего		2,4	0,3	37,2	160	7	10	27	0,6	0,08	20	0
	Обед												
авг.10	Сельдь солёная	40	6,9	3,4	0	66	32	16	109	1	0,01	0,3	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250\10	4,8	4,7	10,5	113	57	32	91	1,46	0,06	10,09	0,02
436	Жаркое по-домашнему	230	13	10,2	16,7	217	24	45	185	2,2	0,17	7,29	0
638	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
338/2015	Фрукты(груша)	200	0,6	0,5	15,5	71	29	18	24	3,45	0	7,5	0
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	23,8	119	17	28	90	2,34	0,1	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,1	0	0
	Всего		34,3	20,1	121,3	828	204	177	573	12,15	0,42	26,07	0,32
	Ужин												
516	Котлета рубленая из цыплят	100	15,5	8,5	13,4	196	33	27	102	1,22	0,12	0,16	0,03
516	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183	6	8	36	0,77	0,1	0	0,02
576	Д/г помидоры свежие/консервированные	50	0,6	0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	12,5	0
631	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	0,95	0,1	4,09	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,1	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	40	6	9	30	0,78	0,03	0	0
	Всего		27,1	13,7	104,2	662	71	75	230	5,17	0,48	16,75	0,05
	2-й ужин												
698	Кефир с сахарным сиропом	200	2,4	6,2	14,4	139,08	180	21	135	0,2	0,06	1,1	0,03

	Всего		2,4	6,2	14,4	139,08	180	21	135	0,2	0,06	1,1	0,03
	ИТОГО		87,5	67,85	361,05	2453,08	775	352,3	1279	21,11	1,3	65,77	0,54
	<i>Десятый день</i>												
	Завтрак												
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
337	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
311	Каша молочная жидкая пшённая с маслом	150/5	5,6	7,05	28,3	199	102	36	138	0,9	0,14	0,99	0,04
ТТК	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		18,4	22,45	80,4	593	205	66	327	3,28	0,5	1,64	0,22
	2-й завтрак												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
358	Сырники со сгущённым молоком	150\20	30,5	12,3	40,7	406	266	37	346	0,98	0,06	0,44	0,06
	Всего		36,1	18,7	50,1	524	506	65	526	1,18	0,36	17,44	0,18
	Обед												
45	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,2	88	42	14	31	0,58	0,02	25,3	0
143	Суп с вермишелью на курином бульоне	20/250	8,7	3	19,2	162	19	43	100	1,22	0,1	6,26	0,03
467	Биточки по-белорусски	80	14,5	10,1	1,7	149	27	20	134	1,08	0,05	1,31	0,02
511	Рис отварной	150	3,7	5,4	28,4	209	1	19	61	0,52	0,03	0	0,03
707	Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
338/2015	Фрукты свежие(банан)	200	3	1	42	192	16	84	56	1,2	0,1	20	0
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	23,8	119	17	28	90	2,34	0,1	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,06	0	0
	Всего		39,5	25,8	170,3	1125	134	225	517	7,94	0,46	72,87	0,08
	ИТОГО		94	66,95	300,8	2242	845	356	1370	12,4	1,32	91,95	0,48
	ИТОГО по меню		859,1	836,1	3131,8	24727,9	9036,6	3937,6	14013,9	267,3	14,3	1194,3	4,9
	среднее за день		85,91	83,61	313,18	2472,794	903,66	393,76	1401,39	26,73	1,43	119,43	0,493