|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Десятидневное цикличное меню. | Обед | |
| Сезон: | Весенне-зимний сезон |
| Возрастная категория: | 7-11 лет |
| Сумма в день: | 80-00 рублей |
| Суммарный объем блюд: | не менее 700 гр |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Приём пиши. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **1-й день обед** | | | | | | |
| 58 | Салат из свежих помидоров | 60 | 0.64 | 3.10 | 2.04 | 39.85 |
| 206 | Суп гороховый | 250 | 5.97 | 8.99 | 24.23 | 202.08 |
| 621 | Биточки мясные | 90 | 13.92 | 15.42 | 5.62 | 216.78 |
| 715 | Рагу овощное | 150 | 7.35 | 8.81 | 30.57 | 233.90 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.35 | 0.06 | 22.79 | 93.84 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.60 |
|  | Яблоко | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,73 | 70,68 |
|  | Зефир | 50 | 0.4 | 0 | 39,3 | 152,0 |
|  | **Всего за обед** | **800** | **31.43** | **36.87** | **109.91** | **903.05** |
|  | **Всего за 1 -й день** | **800** | **31.43** | **36.87** | **109.91** | **903.05** |
| **2-й день обед** | | | | | | |
| 55 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0.43 | 2.96 | 1.16 | 32.86 |
| 170 | Борщ с картофелем со сметаной | 250 | 2.39 | 7.28 | 11.67 | 122.98 |
| 506 | Рыба запечённая | 90 | 14.69 | 6.86 | 3.50 | 134.72 |
| 7299 | Картофельное пюре | 150 | 4.42 | 6.79 | 28.05 | 191.72 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0.03 | 0.00 | 27.60 | 191.95 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 110.40 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 40.00 |
|  | Апельсин | 100 | 0.6 | 0.6 | 14.73 | 70.68 |
|  | Печенье | 50 | 0.4 | 0 | 39.3 | 152.00 |
|  | **Всего за обед** | **800** | **25.16** | **24.38** | **96.64** | **824.63** |
|  | **Всего за 2-й день:** | **800** | **25.16** | **24.38** | **96.64** | **824.63** |
| **3-й день обед** | | | | | | |
| 56 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0.58 | 3.08 | 1.72 | 37.64 |
| 204 | Суп картофельный с пшеничной крупой | 250 | 2.93 | 8.89 | 19.90 | 171.78 |
| 561 | Бефстроганов | 90 | 18.92 | 19.84 | 3.08 | 266.63 |
| 413 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6.66 | 9.03 | 42.38 | 277.60 |
| 368 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.35 | 0.06 | 22.79 | 93.84 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.60 |
|  | Яблоко | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,73 | 70,68 |
|  | Зефир | 50 | 0.4 | 0 | 39,3 | 152,0 |
|  | **Всего за обед** | **800** | **32.64** | **41.39** | **114.53** | **964.09** |
|  | **Всего за 3 -й день** | **800** | **32.64** | **41.39** | **114.53** | **964.09** |
| **4-й день обед** | | | | | | |
| 5007 | Помидор свежий в нарезке | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 14.40 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 3.31 | 4.91 | 17.99 | 130.98 |
| 601 | Плов с мясом | 200 | 14.69 | 14.89 | 36.49 | 338.66 |
| 861 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.14 | 0.14 | 18.50 | 76.77 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.60 |
|  | Апельсин | 100 | 0.6 | 0.6 | 14.73 | 70.68 |
|  | Печенье | 50 | 0.4 | 0 | 39.3 | 152.00 |
|  | **Всего за обед** | **760** | **22.01** | **20.55** | **99.92** | **677.41** |
|  | **Всего за 4 -й день** | **760** | **22.01** | **20.55** | **99.92** | **677.41** |
| **5-й день обед** | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови | 60 | 0.73 | 3.88 | 3.88 | 54.09 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.99 | 2.96 | 21.62 | 125.44 |
| 600 | Куры отварные | 90 | 20.35 | 20.58 | 0.00 | 266.16 |
| 7299 | Картофельное пюре | 150 | 3.32 | 5.09 | 21.03 | 143.96 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0.03 | 0.00 | 27.60 | 110.40 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.60 |
|  | Яблоко | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,73 | 70,68 |
|  | Зефир | 50 | 0.4 | 0 | 39,3 | 152,0 |
|  | **Всего за обед** | **800** | **30.62** | **33.00** | **98.79** | **816.65** |
|  | **Всего за 5 -й день** | **800** | **30.62** | **33.00** | **98.79** | **816.65** |
| **6-й день обед** | | | | | | |
| 56 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0.58 | 3.08 | 1.72 | 37.64 |
| 170 | Борщ вегетарианский со сметаной | 250 | 2.39 | 7.28 | 11.67 | 122.98 |
| 619 | Тефтели | 90 | 14.24 | 13.64 | 9.95 | 219.30 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3.56 | 8.75 | 37.08 | 241.30 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.35 | 0.06 | 22.79 | 93.84 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.60 |
|  | Апельсин | 100 | 0.6 | 0.6 | 14.73 | 70.68 |
|  | Печенье | 50 | 0.4 | 0 | 39.3 | 152.00 |
|  | **Всего за обед** | **800** | **24.32** | **33.30** | **107.87** | **831.65** |
|  | **Всего за 6 -й день** | **800** | **24.32** | **33.30** | **107.87** | **831.65** |
| **7-й день обед** | | | | | | |
| 55 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0.43 | 2.96 | 1.16 | 32.86 |
| 197 | Рассольник Петербургский со сметаной | 250 | 7.58 | 11.47 | 19.72 | 213.06 |
| 506 | Рыба запеченная | 90 | 15.67 | 7.32 | 3.73 | 143.70 |
| 7299 | Картофельное пюре | 150 | 4.42 | 6.79 | 28.05 | 191.95 |
| 5016 | Сок | 200 | 0.60 | 0.00 | 24.60 | 104.00 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.60 |
|  | Яблоко | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,73 | 70,68 |
|  | Зефир | 50 | 0.4 | 0 | 39,3 | 152,0 |
|  | **Всего за обед** | **800** | **31.90** | **29.03** | **101.92** | **802.17** |
|  | **Всего за 7 -й день** | **800** | **31.90** | **29.03** | **101.92** | **802.17** |
| **8-й день обед** | | | | | | |
| 88 | Салат из свеклы | 60 | 0.87 | 2.28 | 5.08 | 44.24 |
| 204 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 2.93 | 8.89 | 19.90 | 171.78 |
| 541 | Котлета из говядины | 90 | 15.84 | 17.28 | 5.28 | 239.84 |
| 413 | Макаронные изделия отварные | 150 | 4.99 | 6.77 | 31.79 | 208.20 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.35 | 0.06 | 22.79 | 93.84 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.50 |
|  | Апельсин | 100 | 0.6 | 0.6 | 14.73 | 70.68 |
|  | Печенье | 50 | 0.4 | 0 | 39.3 | 152.00 |
|  | **Всего за обед** | **800** | **28.18** | **35.77** | **109.50** | **874.4** |
|  | **Всего за 8 -й день** | **800** | **28.18** | **35.77** | **109.50** | **874.4** |
| **9-й день обед** | | | | | | |
| 5007 | Помидор свежий | 60 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 14.40 |
| 170 | Борщ вегетарианский со сметаной | 250 | 2.39 | 7.28 | 11.67 | 122.98 |
| 590 | Жаркое по-домашнему | 200 | 18.87 | 16.80 | 23.52 | 321.32 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0.03 | 0.00 | 27.60 | 110.40 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.60 |
|  | Яблоко | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,73 | 70,68 |
|  | Зефир | 50 | 0.4 | 0 | 39,3 | 152,0 |
|  | **Всего за обед** | **760** | **25.15** | **24.69** | **89.73** | **685.70** |
|  | **Всего за 9 -й день** | **760** | **25.15** | **24.69** | **89.73** | **685.70** |
| **10-й день обед** | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови | 60 | 0.73 | 3.88 | 3.88 | 54.09 |
| 270 | Суп рыбный | 250 | 8.04 | 6.67 | 20.11 | 170.90 |
| 541 | Котлета из говядины | 90 | 15.84 | 17.28 | 5.28 | 239.84 |
| 798 | Сметанный соус | 10 | 0.31 | 2.42 | 0.69 | 26.01 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3.56 | 8.75 | 37.08 | 241.30 |
| 5014 | Напиток из сока | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.60 |
|  | Апельсин | 100 | 0.6 | 0.6 | 14.73 | 70.68 |
|  | Печенье | 50 | 0.4 | 0 | 39.3 | 152.00 |
|  | **Всего за обед** | **810** | **29.48** | **39.2** | **87.24** | **824.14** |
|  | **Всего за 10 -й день** | **810** | **29.48** | **39.2** | **87.24** | **824.14** |
|  | **Итого** | **7930** | **280.89** | **318.18** | **1016.05** | **8203.89** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |