

Примерное меню для организации питания детей от 7 лет до 12 лет (95руб) ГПД

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день1: понедельник							
Обед							
70-71	Овощи по сезону	60	8,35	0,85	3,6	4,9	55,68
145	Суп из овощей со сметаной	200/5	13,96	2,56	4,48	12,40	84,00
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	39,33	13,2	9,4	4,6	163,8
476	Картофель запечённый	150	16,06	4,1	11,7	33,6	286
388	Напиток из шиповника	200	10,3	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб ржаной	40	3,4	3,2	0,7	16	88
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,2	1,8	17,5	109,6
		795	95	28,81	31,98	113,40	890,08
							37,88%
неделя: 1 день2: вторник							
Обед							
131	Кукуруза консервированная	60	7,75	1,20		6,60	30,00
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/5	16	2,48	4,48	12,4	76,8
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	90/30	38,25	9,96	12,1	11,16	193,85
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	16	8,20	6,30	38,70	245,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб ржаной	40	3,4	3,2	0,7	16	88
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,2	1,8	17,5	109,6
		795,00	95,00	30,24	25,58	122,16	829,25
							35,29%
неделя: 1 день3: среда							
Обед							
43	Салат из белокочанной капусты	60	7,06	0,96	3,06	4,14	48
102	Суп гороховый	200	12,08	5,12	3,60	17,40	112,80
259	Жаркое по-домашнему с мясом	170/70	51,36	14,77	13,55	29,61	390,04
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104
ПР	Печенье	30	7,5	2,4	3,3	16,8	106,50
ПР	Хлеб ржаной	40	3,4	3,2	0,7	16	88
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,2	1,8	17,5	109,6
		790,00	95,00	30,85	26,01	127,15	958,94
неделя: 1 день4: четверг							
Обед							
70-71	Овощи по сезону	60	8,35	0,85	3,6	4,9	55,68
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200/5	18,24	2,4	4,64	23,76	106,4
265	Плов из курицы	170/70	49,41	17,49	15,07	40,60	391,60
276	Кисель фруктовый	200	12	0,1		27,9	111
ПР	Хлеб ржаной	40	3,4	3,2	0,7	16	88
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,2	1,8	17,5	109,6
		765,00	95,00	28,24	25,81	130,66	862,28
							36,69%
неделя: 1 день5: пятница							
Обед							
88	Винегрет овощной	60	12,86	0,84	6,06	3,96	73,8
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9	3,12	2,24	16	96,8
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	90/30	41,82	11,10	9,50	11,10	183,00
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	16	3,1	5,4	20,3	141
631	Компот из свежих яблок	200	8,32	0,2	0,2	27,9	115
ПР	Хлеб ржаной	40	3,4	3,2	0,7	16	88
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,2	1,8	17,5	109,6
		790,00	95,00	25,76	25,90	112,76	807,20
							34,35%
неделя: 2 день6: понедельник							
Обед							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	9	0,68	2,72	5,88	39,60
138	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	200	13,31	2,96	2,24	15,68	95,2
437/505	Тефтели мясные с соусом	90/30	43,4	11,90	18,50	10,30	255,00
139	Капуста тушёная	150	15,03	3,8	4,3	9,8	109
349	Компот из сухофруктов	200	7,26	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб ржаной	40	3,4	3,2	0,7	16	88
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,2	1,8	17,5	109,6
		790,00	95,00	27,34	30,36	106,86	827,40

неделя: 2 день7: вторник							
Обед							
212	Свекла туш-я с яблоками	60	12,65	0,78	4,06	6,09	64,60
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	16	2,48	4,48	9,4	76,8
290	Птица туш-я с овощами	70/30	38,14	15,2	12,7	15,3	215,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	11,21	5,60	4,90	37,80	223,00
389	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб ржаной	40	3,4	3,2	0,7	16	88
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,2	1,8	17,5	109,6
		780,00	95,00	32,46	28,84	121,89	863,00
неделя: 2 день8: среда							
Обед							
131	Горошек зелёный консервированный	60	10,12	1,80	0,10	7,70	43,80
104	Суп с мясными фрикадельками	170/30	20,35	7,08	4,14	13,85	121,80
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	90/30	30,27	10,80	12,90	13,70	207,00
125	Картофель отварной	150	20	2,9	4,7	33,6	145
349	Компот из сухофруктов	200	7,26	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб ржаной	40	3,4	3,2	0,7	16	88
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,2	1,8	17,5	109,6
		790,00	95,00	30,58	24,44	134,05	846,20
неделя: 2 день9: четверг							
Обед							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	9	0,68	2,72	5,88	39,60
55	Свекольник на м/к бульоне	200	15,48	1,60	4,16	11,84	90,40
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	90/30	37,52	13,13	12,2	15,02	220,80
469	Макароны отварные	150	16	5,50	4,80	38,30	191,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86,00
ПР	Хлеб ржаной	40	3,4	3,2	0,7	16	88
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,2	1,8	17,5	109,6
		790,00	95,00	29,31	26,58	124,34	825,40
неделя: 2 день10: пятница							
Обед							
43	Салат из свежей капусты и свеклы	60	6,98	0,72	4,17	5,77	62,1
108	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	200	13,22	1,6	2,4	16,6	74,64
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	90/40	44,8	7,9	13,1	14,3	144
198	Гороховое пюре	150	13	9,60	0,80	29,60	227,00
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	40	3,4	3,2	0,7	16	88
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,6	4,2	1,8	17,5	109,6
		800,00	95,00	27,42	22,97	125,47	809,34

Примерное меню для организации питания детей обеда ГПД (52,70 дотация)

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день1: понедельник							
Обед							
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	25,98	12,3	8,1	4,1	143
476	Картофель запечённый	150	15,06	4,1	11,7	33,6	286
388	Напиток из шиповника	200	8	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		510	52,7	22,7	22	87,2	680,2
неделя: 1 день2: вторник							
Обед							
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	110	27,8	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,24	8,20	6,30	38,70	245,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		520,00	52,70	24,40	20,14	94,36	666,20
неделя: 1 день3: среда							
Обед							
259	Жаркое по-домашнему с мясом	240	39,04	14,77	13,55	29,61	390,04
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		500,00	52,70	20,57	15,45	80,41	642,24
неделя: 1 день4: четверг							
Обед							
265	Плов из курицы	240	37,04	17,49	15,07	40,60	391,60
276	Кисель фруктовый	200	12	0,1		27,9	111
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		500,00	52,70	23,19	16,97	93,60	650,80
неделя: 1 день5: пятница							
Обед							
392/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	110	28,72	9,90	8,50	9,90	163,00
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	12	3,1	5,4	20,3	141
538	Компот из свежих яблок	200	8,32	0,2	0,2	27,9	115
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		520,00	52,70	18,80	16,00	83,20	567,20
неделя: 2 день6: понедельник							
Обед							
437/505	Тефтели мясные с соусом	110	28,48	10,60	16,50	9,20	227,00
139	Капуста тушёная	150	13,3	3,8	4,3	9,8	109
349	Компот из сухофруктов	200	7,26	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		520,00	52,70	20,60	22,80	75,80	615,20

неделя: 2 день7: вторник							
Обед							
290	Птица туш-я с овощами	100	32,35	15,2	12,7	15,3	215,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,69	5,60	4,90	37,80	223,00
389	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		510,00	52,70	27,40	19,70	98,00	672,20
неделя: 2 день8: среда							
Обед							
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	110	30,62	9,60	11,50	12,20	193,00
125	Картофель отварной	150	11,42	2,9	4,7	33,6	145
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2
		520,00	52,70	18,70	18,20	102,60	617,20
неделя: 2 день9: четверг							
Обед							
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	110	23,7	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароны отварные	150	15,34	5,50	4,80	38,30	191,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		520,00	52,70	23,86	17,92	96,60	624,20
неделя: 2 день10: пятница							
Обед							
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	110	27,42	7,08	11,65	12,73	128
198	Гороховое пюре	150	11,62	9,60	0,80	29,60	227,00
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		520,00	52,70	22,48	14,35	93,13	607,20
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней							
Обед ГПД		514		22,27	18,35	90,49	634,26