## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

## приготавливаемых блюд для обучающихся ГОКУ «СКШ № 1 г. Иркутска» 7-11 лет

Рацион: с 7-11 лет					День: 1
Наименование блюда	Bec	Пищевь	Пищевые вещества		
паименование олюда	блюда	Б	Ж	У	– ЭЦ (ккал)
	зтрак				
Каша вязкая молочная из риса	1/200	5,70	10,30	40,90	279,10
Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26.40
ВаТОН	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93.76
Кондитерские изделия (пряник)	1/35	2,27	4,00	26,25	150,08
Итого за Завтрак	500	13,11	15,22	106,08	613,74
(	<b>О</b> бед				_
Салат из белокочанной капусты с огурцом	1/60	0.80	3,00	2,16	38.84
Суп с рыбными консервами	1/200	6,90	6.70	11,47	133.78
Котлета «Домашняя» с соусом томатным	1/70/30	8,70	10,66	12,06	178,98
Макаронные изделия отварные	1/150	5,50	4,22	26,37	165,46
Напиток с витаминами и пребиотиком «Витошка»	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0.24	14,76	70.32
Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6.68	29,36
Итого за обед:	760	24,30	25,06	92,10	691,14
Итого за день:	1260	37,41	40,28	198,18	1304,88

Рацион: с 7-11 лет					День: 2
	Bec	Пищевь	іе вещест	тва	
Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтра	к				
Омлет натуральный	1/150	9,90	26,80	2,60	291,20
Какао с молоком	1/180	3,70	5,40	11,30	108,60
Батон	1/25	1,90	0,70	11.37	59,38
Фрукт (Банан)	1/200	3,00	1,00	31,98	148,92
Итого за Завтрак	555	18,50	33,90	57,25	608,10
Обед					1
Салат «Зайчик»	1/60	2,00	6,40	11,50	111,60
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
Бедро куриное запеченное «Рябушка»	1/100	22,06	25,26	0,48	317,50
Картофель отварной	1/150	2,85	4,32	23,00	142,28
Кисель из плодов и ягод свежих	1/200	0,07	0,04	23,04	92,81
Хлеб пшеничный	1/40	3,00	0,32	19,60	93,28
Хлеб ржаной	1/20	0,12	0.24	6,68	29.36
Итого за обед	780	31,75	41,48	93,45	874,13
Итого за день	1335	50,25	75,38	150,7	1482,23

Рацион: с 7-11 лет					День: 3	
	D	Пищевь	Пищевые вещества			
Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
	Завтрак	•	•			
Макаронные изделия отварные с сыром	1/200	10,50	13,50	53,20	376,30	
Чай с молоком и сахаром	1/200	1.50	1,40	8,50	52,60	
Хлеб пшеничный	1/50	3.80	0,40	24,60	117,20	
Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40	
Итого за 3	Вавтрак 500	16,10	15,90	103,00	619,50	
	Обед					
Овощи натуральные свежие (помидор)	1/60	0.42	0,06	1.14	6.78	
Щи из свежей капусты со сметаной	1/200/10	1,65	4,96	6,75	78,24	
Котлета рыбная с с соусом сметанным	1/70/30	6,15	6,70	11,30	130,10	
Рис припущенный	1/150	3.60	4,30	36,70	199,90	
Компот из изюма	1/200	0.60	0,00	27,00	110,40	
Хлеб пшеничный	1/40	3.00	0,32	19,60	93,28	
Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04	
Итого	ЗА ОБЕД 790	15,60	16,70	112,51	662,74	
Итого	за день 1290	31,7	32,60	215,51	1591,56	

Рацион: с 7-11 лет					День: 4
		Пищевь	ъа		
Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтра	к				1
Сырники из творога с соусом шоколадным	2/60/20	15,10	10,00	25,14	250,96
Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Батон	1/25	1,90	0,70	11,37	59,38
Фрукт (апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Итого за Завтрак	565	19,18	11,14	60,73	419,90
Обед		Т	ı		Т
Винегрет овощной	1/60	0,84	6,02	4,37	75,02
Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	108,46
Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
Плов из куриной грудки	1/180	16,12	8,05	32,81	268,17
Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	5.14	60,80
Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за обед	750	28,03	23,89	108,71	761,97
Итого за день	1315	47,21	35,03	169,44	1181,87

Рацион: с 7-11 лет					День: 5
	Bec	Пищевые вещества			
Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтра	к	1	, ,		_
Каша вязкая из овсяной крупы	1/200	7,90	12,50	35,80	287,30
Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Сыр (Порциями)	1/20	5,20	5,30	0,00	68,50
Батон	1/25	1,90	0,70	11,37	59,38
Хлеб ржаной	1/55	0,33	0,66	18,37	80,74
Итого за Завтрак	500	15,73	19,26	65,62	498,74
Обед		1			
Овощи натуральные свежие	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
Рассольник «Ленинградский»	1/200	1,60	4,00	9,60	80,80
Капуста тушеная с мясом	1/180	9,14	19,44	12,42	261,20
Напиток с витаминвми и пребиотиками «Витошка»	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за обед	740	15,26	24,50	83,06	613,78
Итого за день	1240	30,99	43,76	148,68	1112,52

Рацион: с 7-11 лет					День: 6
	D	Пищевь	іе вещест	тва	
Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтра	к				
Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	5,80	10,20	30,80	238,20
Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73.40
Кондитерские изделия (пряник глазированный)	1/40	2,27	4,00	26,25	150,08
Итого за Завтрак	515	11,77	16,80	95,20	579,08
Обед					
Салат «Зайчик »	1/60	2,00	6,40	11,50	111,60
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
Котлета п/ф «Петушок» с соусом томатным	1/70/30	11,69	7,60	8,50	149,16
Каша гречневая вязкая	1/150	4,60	5,00	20,50	145,40
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20
Хлеб пшеничный	1/40	3,00	0,32	19,60	93,28
Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за обед	780	23,66	24,46	98,63	709,30
Итого за день	1395	65,43	41,26	193,83	1288,38

Рацион: с 7-11 лет					День: 7
	Bec	Пищевь	ва		
Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтра	к				·
Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Омлет натуральный с сыром	1/150	15,90	29,40	2,55	338,40
Какао с молоком	1/180	3,69	5,40	11,30	108,56
Фрукт (банан)	1/200	3,00	1,00	31,98	148.92
Итого за Завтрак	555	24,49	36,40	58,68	660,28
О6ед					
Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0,42	0,06	1,14	6.78
Суп картофельныый с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	108,46
Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0.32	15,20	73,60
Рагу из свинины	1/180	12.00	30,90	17,70	396,90
Кисель из плодов и ягод свежих	1/200	0,07	0,04	23,04	92,81
Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за обед	740	23,34	36,30	104,93	839,79
Итого за день	1295	47,83	72,70	163,61	1499,79

Рацион: с 7-11 лет					День: 8
	Bec	Пищевые вещества			
Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтр	ак				
Овощи натуральный свежие (помидор,огурец)	1/30/30	0,54	0,09	1,71	9,81
Котлета п/ф «Нежная»	1/50	9,24	5,80	5,70	111,96
Булочка "Пикник"	1/40	2,10	3.76	22,20	131,04
Чай с сахаром	1/200	0,20	0.00	6,40	26,40
Фрукт (апельсин)	1/200	1.98	0,44	17.82	83.16
Итого за Завтра	к 550	14,06	10,09	53,83	362,37
O6e	Į.				
Салат из белокочанной капусты	1/60	0,80	1,90	3.90	35,90
Суп крестьянский с крупой и мясными фрикадельками п/ф	1/200/12,5	3,68	5,00	5,00	79,72
Плов из куриной грудки	1/200	17,90	8,90	36,50	297,70
Напиток с витаминами и пребиотиками «Витошка»	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Хлеб пшеничный	1/40	3,00	0,32	19,60	93,28
Итого за обе	д 742	25,56	16,48	93,62	625,04
Итого за ден	ь 1292	39,62	26,57	147,45	987,41

Рацион: с 7-11 лет					День: 9
		Пищевь			
Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтра	К				
Каша «Улыбка»	1/200	7,30	11,50	40,30	293,90
Кофейный напиток с молоком	1/200	3,77	3,44	11,10	90,44
Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14.76	70,32
Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Кондитерское изделие (мармелад)	2/10	0,00	0.00	15,00	60,00
Итого за Завтрак	500	13,65	15,78	97,86	588,06
Обед	T	1	1		1
Салат из свеклы с сыром	1/60	2,8	5,7	4,3	79,7
Суп с картофелем и макаронными изделиями	1/200	2,05	2,20	12,55	78,20
Котлета «Аппетитная» с соусом томатным	1/70/30	11.61	7,90	12,10	0,00
Картофельное пюре	1/150	3,10	9,20	18,00	167,20
компот из яблок	1/200	0,16	4,40	5,14	60,80
Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за обед	780	23,64	30,04	83,37	698,40
Итого за день	1280	37,29	45,82	181,23	1286,46

Рацион: с 7-11 лет (не более 6 часов)					День: 10
	Bec	Пищевь	іе вещест	гва	
Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)
Завтра	к				
Запеканка творожная «Мраморная » с соусом ягодным	1/150/20	18,27	12,13	29,50	300.25
Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1.35	15,90	81,83
Батон	1/25	1,90	0.60	12.85	64,40
Фрукт (Яблоко )	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
Итого за Завтрак	525	22,21	14,60	70,95	504,04
Обед		_			
Салат «Свежесть»	1/60	0,73	3,03	2,46	40,03
Рассольник «Ленинградский»	1/200	1,60	4,00	9,60	80,80
Поджарка из рыбы	1/120	17.80	10,90	12,70	220,10
Макаронные изделия отварные	1/150	5,50	4,22	26.37	165,46
Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,20	0,95	22,80	100,55
Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Хлеб пшеничный	1/40	3,00	0,32	19,60	93,28
Итого за обед	790	28,95	23,66	100,21	729,58
Итого за день	1315	51,16	38,26	171,16	1233,62