

Средняя стоимость примерного 10-дневного меню горячих

Возрастная 7-11 лет весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда мл	Вес блюда ст	Стоимость мл	Стоимость ст
День 1					
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	200	27,46	32,04
	Сыр (порциями) (Российский)	20	30	26,28	28,15
	Масло (порциями)	10	10	9,10	9,10
	Кофейный напиток с молоком	200	200	13,21	13,21
	Хлеб пшеничный	30	30	2,02	2,02
	Хлеб ржаной	20	30	1,37	1,91
	Фрукты св, (яблоко)*	100	100	13,00	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	590	92,44	99,43
ОБЕД	Рассольник	200	250	9,06	13,44
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	120	50,46	50,46
	Рагу из овощей (обед)	200	250	20,72	23,58
	Напиток из плодов шиповника	200	200	10,28	10,28
	Хлеб пшеничный	40	45	2,69	3,02
	Хлеб ржаной	20	30	1,37	1,91
	Фрукты (слива)*	100	100	13,00	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	975	107,57	115,70
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	180	23,55	34,26
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	5,38	5,38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	380	28,94	39,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	1945		
День 2					
ЗАВТРАК	Салат из припущенной белокочанной капусты (завтрак)**	40	60	4,05	4,40
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	120	53,19	53,19
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	150	15,05	17,98
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	5,38	5,38
	Хлеб пшеничный	40	45	2,69	3,02
	Хлеб ржаной	20	30	1,37	1,91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	585	81,73	85,88
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	250	9,79	14,54
	Салат из свеклы отварной**	60	100	11,10	18,49
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	105	30,48	30,48
	Картофель отварной (с маслом)	180	180	21,89	21,89
	Сок фруктовый	200	200	16,90	16,90
	Хлеб пшеничный	30	45	2,02	3,02
	Хлеб ржаной	20	30	1,37	1,91
	Мармелад	40	40	6,81	6,81
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	945	100,35	114,05
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным) 90/20	110	125	16,13	24,52
	Кофейный напиток с молоком	200	200	13,21	13,21
	Хлеб пшеничный	20	30	2,35	2,02
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	355	31,69	39,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	1860		

День 3					
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	200	72,92	74,43
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	20	2,91	5,82
	Чай с сахаром	200	200	4,03	4,03
	Хлеб пшеничный	30	40	2,02	3,14
	Фрукты св, (яблоко)*	100	100	13,00	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	560	94,88	100,41
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	250	5,72	8,44
	Овощи натуральные сол. (помидоры в нарезке)**	60	100	8,55	10,92
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 90/150	240	280	59,57	66,96
	Компот из свежих плодов	200	200	9,62	9,62
	Хлеб пшеничный	45	40	3,02	3,14
	Хлеб ржаной	40	40	2,48	2,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	910	88,97	101,56
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	150	30,67	46,00
	Сок фруктовый	200	200	16,90	16,90
	Хлеб пшеничный	20	30	1,32	2,02
	Фрукты св, (яблоко)*	100	100	13,00	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	480	61,89	77,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	1950		
День 4					
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	160	56,36	56,58
	Рис отварной (завтрак)	90	100	13,05	13,25
	Какао с молоком	200	200	15,05	15,05
	Хлеб пшеничный	30	50	2,02	3,36
	Хлеб ржаной	20	30	1,37	1,91
	Фрукты св, (яблоко)*	100	100	13,00	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	580	100,84	103,16
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	11,13	16,56
	Салат из свежих огурцов**	60	100	6,55	10,92
	Биточки паровые (говяж)	100	100	51,07	51,07
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	180	11,92	14,31
	Сок фруктовый	200	200	16,90	16,90
	Хлеб пшеничный	20	40	1,32	2,69
	Хлеб ржаной	20	30	1,37	1,91
	Фрукты (слива)*	100	100	13,00	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	1000	113,26	127,35
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	120	150	36,19	42,52
	Чай с сахаром	200	200	4,03	4,03
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	350	40,22	46,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	1900		
День 5					
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	60	5,15	6,07
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	100	58,16	58,16
	Пюре картофельное (завтрак)	100	150	15,54	15,72
	Сок фруктовый	200	200	16,90	16,90
	Хлеб пшеничный	30	40	2,02	2,69
	Хлеб ржаной	20	30	1,37	1,91
	Фрукты св, (яблоко)*	100	100	13,00	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	680	112,14	114,90
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	10,28	15,28
	Котлеты домашние	100	100	62,75	62,75
	Рагу из овощей (обед)	200	250	18,72	23,58
	Компот из сухофруктов	200	200	13,37	13,37
	Хлеб пшеничный	45	30	3,02	2,02
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	860	109,46	118,90
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	100	20,80	26,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	5,38	5,38
	Фрукты св, (яблоко)*	100	100	13,00	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	400	39,18	44,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	1940		

День 8					
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	250	30,72	34,91
	Сыр (порциями) (Российский)	20	30	25,16	28,15
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	5,38	5,38
	Хлеб пшеничный	20	30	1,32	2,02
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	40	17,75	17,75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	550	80,34	88,21
ОБЕД	Суп картофельный	200	250	12,09	18,00
	Поджарка (свинина)	100	100	39,58	39,58
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	250	32,26	38,94
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	200	8,90	8,90
	Хлеб пшеничный	30	30	2,02	2,02
	Хлеб ржаной	40	30	2,48	1,91
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	40	17,75	17,75
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	860	115,08	127,10
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	150	35,85	42,37
	Чай с сахаром	200	200	4,03	4,03
	Хлеб пшеничный	40	30	2,69	2,02
	Фрукты св, (яблоко)*	100	100	13,00	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	480	56,02	61,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	1890		
День 6					
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	60	7,40	11,10
	Плов из свинины 40/80	120	150	51,12	59,24
	Компот из сухофруктов	200	200	13,37	13,37
	Хлеб пшеничный	40	40	2,69	2,69
	Хлеб ржаной	20	30	1,37	1,91
	Фрукты (слива)*	100	100	13,00	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	580	88,95	101,30
ОБЕД	Рассольник	200	250	9,06	13,44
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	60	100	6,55	16,38
	Котлеты, биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20	120	120	51,87	51,87
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	180	17,98	21,58
	Сок фруктовый	200	200	15,05	16,90
	Хлеб пшеничный	20	40	1,32	2,69
	Хлеб ржаной	20	30	1,37	1,91
	Фрукты св, (яблоко)*	100	100	13,00	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	1000	116,21	137,78
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	100	150	25,70	37,28
	Какао с молоком	200	200	15,05	15,05
	Хлеб пшеничный	30	40	2,02	2,69
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	390	42,77	55,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	1970		
День 7					
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	100	59,22	59,22
	Рагу из овощей (завтрак)	130	180	10,22	14,15
	Какао с молоком	200	200	15,05	15,05
	Хлеб пшеничный	40	45	3,14	3,02
	Хлеб ржаной	30	30	1,91	1,91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	555	89,53	93,35
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	47,73	51,45
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	200	56,58	60,30
	Рис отварной (обед)	180	180	23,85	23,85
	Компот из сухофруктов	200	200	13,37	13,37
	Хлеб пшеничный	40	40	2,69	2,69
	Хлеб ржаной	20	40	1,37	2,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	810	145,59	154,14
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	60	15,60	15,60
	Кисломолочный продукт	150	200	13,65	18,20
	Фрукты св, (яблоко)*	100	100	13,00	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	360	42,25	46,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	1725		

День 9					
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш, производства**	40	60	9,64	10,31
	Омлет с сыром	150	200	113,90	121,34
	Кофейный напиток с молоком	200	200	13,21	13,21
	Хлеб пшеничный	30	45	2,02	3,02
	Мармелад	40	40	6,81	6,81
	Фрукты св, (груша)*	100	100	13,00	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	645	158,59	167,70
ОБЕД	Борщ	200	250	10,82	13,99
	Салат из св. моркови с сахаром	60	100	5,14	10,86
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	120	53,19	53,19
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	180	11,92	14,31
	Компот из свежих плодов	200	200	9,62	9,62
	Хлеб пшеничный	40	40	2,69	2,69
	Хлеб ржаной	40	30	2,48	1,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	900	95,86	106,56
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120	150	36,19	41,72
	Чай с лимоном	200	200	5,38	5,38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	350	41,58	47,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	1865		
День 10					
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	60	4,37	6,55
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	100	82,75	82,75
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	150	7,95	11,92
	Чай с лимоном	200	200	5,38	5,38
	Хлеб пшеничный	40	45	2,69	3,02
	Хлеб ржаной	30	40	1,91	2,48
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	595	105,06	112,11
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	250	10,10	14,17
	Салат из квашеной капусты**	60	100	6,55	7,59
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	100	58,16	58,16
	Пюре картофельное (обед)	150	180	15,72	18,87
	Сок фруктовый	200	200	15,05	16,90
	Хлеб пшеничный	40	40	2,69	2,69
	Хлеб ржаной	20	40	1,37	2,48
Фрукты св, (яблоко)*	100	100	13,00	13,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	1010	122,65	133,85
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	250	8,07	18,94
	Чай с сахаром	200	200	4,03	4,03
	Хлеб пшеничный	40	30	2,69	2,02
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	25	3,90	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	505	18,69	28,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	2110	100,45	106,65
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16995	19145	111,77	123,70
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1699,5	1914,5	40,32	48,75

100,45 106,65
111,77 123,7
40,32 48,75