

Перспективное меню на зимне-весенний период
для группы продленного дня 11-18 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день					
Завтрак					
Каша гречневая	150	7,81	5,36	35,67	164
Колбасные изделия	75	5,9	12,3	14,1	176
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	20,2	96
Хлеб пшеничный	40	4,9	4,2	33,1	82
Хлеб ржаной	40	3,6	0,3	16	75
Итого:		23,61	23,16	119,07	593
Обед					
Салат "Витаминный"	70	0,75	3,6	5,6	53
Суп картофельный с горохом	200	5,75	4,5	20,25	145
Плов	50/120	9,8	12,6	24,6	251
Компот из изюма	200	0,2	0	13,3	52
шоколад	20	1,2	12,1	17	171
Хлеб ржаной	30	3,1	0,2	12	69
Хлеб пшеничный	30	4,6	1,7	31,5	76
Итого:		25,4	34,7	124,25	817
Полдник					
Запеканка творожная "День-ночь"	100/15	19,5	14,7	24,0	235
Нектар	200	0,6	0	20,3	100
Итого:		20,1	14,7	44,3	335
Всего		69,11	72,56	287,62	1745
2 день					
Завтрак					
Каша вязкая "Артековская"	150	6,3	3,6	28,8	176
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	40	4,1	5,2	9,9	99
Фрукты	200	0,9	2,1	22,6	120
Какао с молоком	200	3,4	2,82	23,2	129
Гематоген	30	1,8	0,9	29,40	89
Итого:		16	15	114	613
Обед					
Салат "Нежность"	100	3,1	11,9	7,1	154
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2	5,75	11,75	108
Нагетсы "Рыбка золотая"	80	17,52	5,28	5,52	140
Пюре картофельное	150	2,88	4,59	19,79	135
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	7,5	28
Сдоба	75	6,7	5,3	43,0	221
Хлеб ржаной	40	3,6	0,3	16	75
Итого		36	33	111	861
Полдник					

Пельмени отварные	160/10	9,8	15,4	23,9	259
Напиток "Фантастик"	200	0,2	0,1	17,04	70
Итого		56,3	54,28	218,1	329
Всего		108,67	102,05	442,69	1803
3 день					
Завтрак					
Макаронны с сыром	100/10	3,6	6,9	32,1	219
Нагетсы "Курочка"	70	7,9	10,1	0,25	161
Кисель	200	0,1	2,2	28,4	120
Хлеб ржаной	20	0,9	0,1	17,5	38
Итого		12,5	19,3	78,3	538
Обед					
Огурец консервированный	50	1,4	0	0,65	8
Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/30	6,7	2,65	19,6	116
Котлеты "Классные"	70	8,9	13,8	9,4	204
Каша гречневая	150	7,81	5,36	35,7	164
Кофейный напиток	200	1,4	1,7	17,3	126
Фрукты	150	0,8	0,9	14	98
Хлеб пшеничный	20	3	1,1	21	76
Хлеб ржаной	40	3,6	0,3	16	75,0
Итого		33,6	25,8	133,7	867
Полдник					
Омлет с маслом сливочным	105/5	10,5	14,8	1,8	200
Хлеб пшеничный	40	4,9	4,2	33,1	82
Компот из изюма	200	0,2	0	13,3	52
Итого		15,6	19,0	48,2	334
Всего		61,7	64,1	260,1	1739
4 день					
Завтрак					
Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,05	22,4	135
Оладушки "Рыбная фантазия"	50	6,9	6,3	0,4	86
Хлеб ржаной	30	2,7	0,2	12	56,0
Хлеб пшеничный	30	4,6	1,7	43,0	76
Паста творожная	120	6,3	4,2	16,2	163
Нектар	200	0,6	0	20,3	100
Итого		116,1	118,6	470,8	616
Обед					
Салат "Веселые ребята"	50	1,7	3,95	2,84	57
Рассольник "Ленинградский"	200/5	1,74	4,18	12,34	94
Колбаски запеченные	100	10,6	16,9	9,6	187
Пюре картофельное	150	2,1	8,6	8,6	220
Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	15,2	59
Хлеб пшеничный	50	7,6	2,8	52	126

Хлеб ржаной	40	3,6	0,3	16	75
Итого		28	37	117	818
Полдник					
Оладьи с повидлом	100/10	7	10,3	37	183
Напиток кисломолочный	200	6,2	3,1	14,0	96
Итого		184,5	205,5	755,0	279
Всего		328,2	360,9	1342,3	1713
5 день					
Завтрак					
Картофель "Золотые дольки"	200	5,2	14,3	42,5	298
Шашлычок	50/7	14,1	3,76	1,15	99
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	21,8	88
Хлеб ржаной	20	1,8	0,2	8	38
Хлеб пшеничный	20	3	1,1	21	51
Итого		24,3	19,6	94,5	574
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,3	6,1	9,5	112
Макароны отварные	150	4,9	4,35	28,7	180
Свинина по-домашнему	100	10,2	21,3	0,48	291
Напиток "Фантастик"	200	0,2	0,1	17,04	70
мармелад	50	0,2	0,3	58	96
Хлеб ржаной	40	3,6	0,3	16	75
Итого		21,4	32,5	129,7	824
Полдник					
Булочка	100	6,7	4,3	43	218
Йогурт	240	5,8	4,3	12	89
Итого		12,5	8,6	55,0	307,0
Всего		58,2	60,6	279,2	1705,0
6 день					
Завтрак					
Каша "Дружба"	200	7,12	7,4	27,8	245
Сырок	40	4,2	6,4	18,7	147
Какао с молоком	200	3,4	2,82	23,2	129
Сдоба	75	6,3	2,8	47	126
Итого		21,0	19,4	116,7	647,0
Обед					
Салат "Цыпленок"	50	5,6	5,2	4,6	80
Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/30	5,7	2,65	19,6	116
Колбасные изделия	100	10,7	10,4	3,6	158
Антошкина картошка	150	4,1	12,6	31,5	272
Нектар	200	0,6	0	20,3	100
Хлеб ржаной	40	3,6	0,3	16	75,0
Итого		30	31	96	801

Полдник					
Пицца "Школьная"	100	6,3	12,5	31,3	179
Фрукты	200	0,6	1,4	19	78
Кофейный напиток	200	1,4	1	20,2	96
Итого		8,3	14,9	70,5	353,0
Всего		59,6	65,5	282,8	1801,0
7 день					
Завтрак					
Макароны отварные	150	4,9	4,35	28,7	180
Колбаски запеченные	50	4,7	9,82	4,8	79
Фрукты	200	0,9	2,1	24	98
Хлеб ржаной	30	2,7	0,2	12	56
Кисель	200	0,2	0	36	134
Итого		13,4	16,5	105,5	547,0
Обед					
Салат из свеклы сыром и чесноком	75	2,9	8,4	3,12	92,0
Суп картофельный с горохом	200	5,75	4,5	20,25	145
Каша вязкая перловая	150	4,5	4,5	21,9	134
Мясо тушеное "Вкусное"	100/50	8,7	7,8	1	256
Напиток "Лимончик"	200	0,14	0,02	18,6	75
Хлеб пшеничный	50	5,3	7,1	47	92
Хлеб ржаной	30	2,7	0,2	12	56
Итого		30,0	32,5	123,9	850
Полдник					
Сырники со сметаной	100/15	14,3	10,7	16,5	265
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	7,5	28
Итого		14,4	10,7	24,0	293,0
Всего		57,8	59,7	253,4	1690,0
8 день					
Завтрак					
Салат "Здоровье"	50	1,7	3,95	2,84	57
Плов	50/120	9,8	12,6	24,6	251
Нектар	200	0,6	0	20,3	100
Хлеб ржаной	20	1,4	0,1	16	46
Зефир	50	0,2	0,3	83,5	91
Итого		13,7	17,0	147,2	545
Обед					
Салат "Светофорчик"	50	1,5	4,6	3,2	63
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,3	5,9	9,5	112
Пюре картофельное	150	2,1	6,8	8,6	220
Какао	200	3,37	2,82	23,23	129
Рыба в сыре жареная	75	12,4	7,9	0,17	171
Хлеб ржаной	20	1,8	0,2	8	38
Фрукты	200	0,9	0,86	22,6	120,0
Итого		24,4	29,1	75,3	853
Полдник					

Омлет с маслом сливочным	105/5	10,5	12,4	1,8	200
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	21,8	88
Итого		10,7	12,6	23,6	288
Всего		48,8	58,6	246,1	1686
9 день					
Завтрак					
каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	21,9	146
Запеканка "Золотой гребешок"	100	9,3	8,7	4,1	180
Напиток "Родничек"	200	0,7	0,1	20,9	71
Булочка	75	4,9	5,1	51	129
Хлеб ржаной	20	1,8	0,2	12	38
Итого		21,2	18,6	109,9	564
Обед					
Салат "Горошек"	50	4,3	9,2	2,2	139
Борщ со сметаной	200/5	2,4	6,2	13,7	98
Шашлычок	50/7	8,1	3,76	4,5	99
Макароны отварные	150	4,9	4,4	28,7	180
Кофейный напиток	200	1,4	1,7	17,3	126
Фрукты	200	1,1	1,7	26	129
Хлеб ржаной	40	3,6	0,3	20	75
Итого		26	27	112	846
Полдник					
Запеканка творожная "День-ночь"	100/15	14,5	14,7	24	235
Напиток кисломолочный	200	4,2	2,4	18	94
Итого		18,7	17,1	42,0	329
Всего		65,7	62,9	264,3	1739
10 день					
Завтрак					
Картофель в молоке	125	2,7	4,3	15	109
Рыба жареная в сухарях	80	17,52	5,28	5,5	140
Кисель	200	0,2	0	35	134
Хлеб пшеничный	40	4,9	4,2	33,1	82
Хлеб ржаной	40	3,6	0,3	16	75
Итого		28,9	14,1	104,6	540
Обед					
Суп "Крестьянский" с крупой	200	1,38	4,6	13,2	86
Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,05	22,4	135
Котлета "Гурман"	100	10,9	10,2	14,6	298
Салат овощной с колбасой	75	3,1	14,1	3,4	86
Чай с лимоном	200	0,24	0,05	15,20	59
Сырок	40	4,2	6,7	9,3	143
Хлеб ржаной	30	2,7	0,2	12	56
Итого		24,6	39,9	90,1	863

Полдник					
Оладьи с повидлом	100/10	7	10,3	37	181,0
Напиток "Фантастик"	200	0,2	0,1	17,04	70,0
Фрукты	150	1,7	2,1	28	78
Итого		8,9	12,5	82,0	329
Всего		62,4	66,5	276,8	1732

Инженер-технолог

О.В.Касяник