

Основное меню ГПД (7-11 лет)

Рацион: ГПД (7-11 лет)		Неделя: 1		День: Понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,4	16,6	97,3	103
	Икра кабачковая	70	1,1	3,8	5,7	62,1	73
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,5	13	33,6	270,2	142
	Котлеты, биточки, шницели (курица)	90	17,1	13,6	14,4	249,3	268,02
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,2	13,3	63,5	299,01
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	13,8	65	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
Итого за Обед		815	29	33,3	125,6	922,6	
Итого за день		815	29	33,3	125,6	922,6	

Рацион: ГПД (7-11 лет)		Неделя: 1		День: Вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ зеленый	200	2,2	5,3	12,5	106,5	85
	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,7	4,3	1,5	50,2	24
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150/10	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	70/15/5	16,3	8,8	4,6	157,7	234,01
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	299,01
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,3	12,4	58	302
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Обед		807	27,6	27,3	106	779,3	
Итого за день		807	27,6	27,3	106	779,3	

Рацион: ГПД (7-11 лет)		Неделя: 1		День: Среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,8	11,7	97,5	82
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10,1	40,6	289,6	171
	Бефстроганов (говядина)	35/35	12	7,9	3,9	135,2	250
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		710	28,9	23,7	119,2	813,4	
Итого за день		710	28,9	23,7	119,2	813,4	

Рацион: ГПД (7-11 лет)		Неделя: 1		День: Четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	7,8	5,4	23,5	175,9	102
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Плов с курицей	100/50	21,9	7,1	27,8	263,5	525
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Чай с сахаром	200			15	59,9	376
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	500,01
Итого за Обед		780	42	18,1	119	815,7	
Итого за день		780	42	18,1	119	815,7	

Рацион: ГПД (7-11 лет)		Неделя: 1		День: Пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2	2,9	14,7	93,7	106
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10,1	40,6	289,6	171
	Тефтели (курица)	50/60	11,2	8,2	12,1	167,8	278
	Хлеб пшеничный	31	2,4	0,2	15,3	72,9	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	386,02
Итого за Обед		731	32,1	26,7	105,9	801,6	
Итого за день		731	32,1	26,7	105,9	801,6	

Рацион: ГПД (7-11 лет)			Неделя: 2		День: Понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2,4	5,3	11	101,4	113
	Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23
	Картофельное пюре с маслом	150/10	3,1	10	21,4	188,1	128
	Фрикадельки в соусе (говядина)	50/55	27,3	14,3	11,6	284,6	280
	Хлеб пшеничный	59	4,5	0,5	29	138,7	299,01
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		814	40,8	34,4	118,5	955,1	
Итого за день		814	40,8	34,4	118,5	955,1	
Рацион: ГПД (7-11 лет)			Неделя: 2		День: Вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,8	11,7	97,5	82
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/10	9,7	8,4	42,1	272,2	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	60/15/5	14,5	7,8	4,1	140,2	234,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	13,8	65	302
	Чай с сахаром	200			15	59,9	376
	Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4	500,02
Итого за Обед		788	31,3	22	120,4	791,7	
Итого за день		788	31,3	22	120,4	791,7	
Рацион: ГПД (7-11 лет)			Неделя: 2		День: Среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с крупой (крупя рисовая)	200	1,7	2,3	13,9	83,6	101
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо, жаренное крупным куском (курица)	50/30	18,1	5,2	2,4	128,9	247
	Хлеб пшеничный	43	3,3	0,3	21,2	101,1	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	386,02
	Печенье	35	2,7	3,2	24,8	138,6	475
Итого за Обед		748	42,3	26,4	126,1	919,4	
Итого за день		748	42,3	26,4	126,1	919,4	
Рацион: ГПД (7-11 лет)			Неделя: 2		День: Четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	7,8	5,4	23,5	175,9	102
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,3		1	5,6	71,01
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150/10	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Бефстроганов (говядина)	35/35	12	7,9	3,9	135,2	250
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,2	87	299,01
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
Итого за Обед		727	28,2	22,1	124,8	816	
Итого за день		727	28,2	22,1	124,8	816	
Рацион: ГПД (7-11 лет)			Неделя: 2		День: Пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский (крупя перловая)	200	2,2	4,9	16,7	120,8	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,6	6,2	35,3	219,6	203
	Печень по-строгановски	40/40	10,6	7	3,1	118,3	255
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Хлеб пшеничный	53	4	0,4	26,1	124,6	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	386
Итого за Обед		753	37,2	26,4	124,9	895,7	
Итого за день		753	37,2	26,4	124,9	895,7	
Итого за период		7 673	339,4	260,4	1190,4	8510,5	
Среднее значение за период		33,9	26	119	851,1		