

ООО «ЛЕНПРО»

ИНН 7804682765, КПП 780401001,
195197, г. Санкт-Петербург, пр-кт Полюстровский, д. 59, лит. Ф, пом. 1Н, ком. 449/1
lenpro2021@mail.ru

Утверждено
Генеральный директор
ООО «Ленпро»

Шумов С.А.

Согласовано
директор СПб ГБУ СОН
«СРПН Фрунзенского района
Санкт-Петербурга»
Озерова Т.А.

Четырнадцатидневное цикличное меню двухразового питания с расчетом пищевой ценности блюд для детей с 7 - 11 лет

1 день (понедельник)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80	0,96	4,16	7,68	68
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	3,70	3,90	16,70	111
2008	272	БИТОЧКИ	90	9,09	12,33	4,50	194
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,48	4,65	19,95	152
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,10	111
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				25,03	26,84	113,53	817
Полдник							
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,10	111
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
К/К	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого за прием пищи:				2,10	2,56	51,78	243
Всего за день:				27,13	29,40	165,31	1060

2 день (вторник)

Обед							
2011	54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80	5,36	8,08	12,16	67
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,10	3,20	10,90	142
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	90	14,94	9,36	4,68	208
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,93	3,53	17,63	148
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,10	35,40	147
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				33,93	25,87	118,37	893
Полдник							
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,10	35,40	147
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	142
К/К	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47
Итого за прием пищи:				2,50	1,70	76,60	336
Всего за день:				36,43	27,57	194,97	1229

3 день (среда)

Обед							
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80	4,16	4,08	21,04	102

2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,60	3,30	14,50	172
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	19,87	26,86	37,54	471
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	82
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	86
Итого за прием пищи:				34,43	35,84	136,38	1018
Полдник							
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
К/К	К/К	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	1,07	0,27	10,80	57
Итого за прием пищи:				2,77	2,23	51,38	247
Всего за день:				37,20	38,07	187,76	1265
4 день (четверг)							
Обед							
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,28	4,08	5,52	64
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИННОЙ И СМЕТАННОЙ	250/10/5	4,10	9,30	8,10	135
2008	311	ПЛОВ С КУРОЙ	230	16,19	14,72	39,38	374
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				28,17	29,90	110,40	840
Полдник							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	4,00	6,50	46,40	214
К/К	К/К	БАНАН СВЕЖИЙ	130	1,95	0,65	15,60	47
Итого за прием пищи:				6,95	7,35	81,80	347
Всего за день:				35,12	37,25	192,20	1186
5 день (пятница)							
Обед							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80	1,04	7,28	5,28	98
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/10	9,70	1,50	18,90	121
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	9,90	7,83	13,50	170
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	3,15	12,23	23,70	218
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	82
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				30,09	30,74	123,38	870,00
Полдник							
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	82
К/К	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	142
Итого за прием пищи:				2,20	2,00	65,10	271
Всего за день:				32,29	32,74	188,48	1141
6 день (суббота)							
Обед							
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	80	6,00	4,56	11,76	112
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,10	6,50	13,70	141
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/50	10,90	13,50	10,40	237
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,48	4,65	34,95	152
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,70	104
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				33,18	30,91	134,11	927
Полдник							
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,70	104
К/К	К/К	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	1,07	0,27	10,80	57
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
Итого за прием пищи:				2,67	2,33	51,38	246
Всего за день:				35,84	33,24	185,49	1173
7 день (воскресенье)							
Обед							
К/К	К/К	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80	6,00	4,56	11,76	112

2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/10	9,70	1,50	18,90	121
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	90	14,94	9,36	4,68	208
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,68	6,30	32,78	203
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,70	104
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,12	0,22	9,88	46
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,50	0,58	10,28	52
Итого за прием пищи:				37,04	22,62	113,98	845
Полдник							
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,70	104
К/К	К/К	МАНДАРИН	50	0,80	0,20	7,50	38
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	142
Итого за прием пищи:				2,00	1,60	64,10	284
Всего за день:				39,04	24,22	178,08	1129
8 день (понедельник)							
Обед							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80	1,20	4,08	7,44	72
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	10	7,20	2,20	7,40	126
2008	283/364	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ), СОУС СМЕТАННЫЙ	100/50	13,60	18,20	13,80	230
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,58	37,65	206
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,30	93
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				31,20	30,66	127,19	908
Полдник							
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,30	93
К/К	К/К	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	1,07	0,27	10,80	57
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
Итого за прием пищи:				2,57	2,23	48,98	235
Всего за день:				33,77	32,88	176,17	1143
9 день (вторник)							
Обед							
К/К	К/К	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	80	1,28	1,76	6,64	49
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,90	3,20	11,20	102
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	230	20,15	20,52	25,48	394
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,10	111
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				29,13	27,28	108,02	837
Полдник							
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,10	111
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,00	8,00	36,00	187
К/К	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47
Итого за прием пищи:				5,60	8,50	73,40	345
Всего за день:				34,73	35,78	181,42	1182
10 день (среда)							
Обед							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80	1,04	7,28	5,28	98
2008	97/68	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	3,20	6,80	17,60	106
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	90	14,94	9,36	4,68	208
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,48	4,65	34,95	152
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,20	0,00	25,00	102
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				30,46	29,69	125,11	847
Полдник							
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,20	0,00	25,00	102
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	142
К/К	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого за прием пищи:				1,70	1,70	65,70	291
Всего за день:				32,16	31,39	190,81	1138
11 день (четверг)							
Обед							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	80	0,96	4,16	7,60	72

2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	6,40	4,80	15,40	141
К/К	К/К	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	12,06	7,92	4,32	137
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,10	21,45	144
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,00	28,20	113
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				28,17	23,58	114,57	788
Полдник							
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,00	28,20	113
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
К/К	К/К	МАНДАРИН	50	0,80	0,20	7,50	38
Итого за прием пищи:				2,30	2,16	50,58	236
Всего за день:				30,47	25,74	165,15	1024
12 день (пятница)							
Обед							
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80	3,68	7,60	5,20	97
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,60	6,10	19,10	136
2008	312	ФИЛЕ КУРИНОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/20	10,50	8,70	4,00	185
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,68	6,30	32,78	203
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,10	16,00	102

К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
Итого за прием пищи:				29,16	30,40	114,68	903
Полдник							
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,10	16,00	102
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	142
К/К	К/К	БАНАН СВЕЖИЙ	130	1,95	0,65	15,60	47
Итого за прием пищи:				3,15	2,05	62,50	291
Всего за день:				32,31	32,45	177,18	1194
13 день (суббота)							
Обед							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80	2,16	1,68	2,08	70
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	7,50	10,60	18,50	198
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	90	11,97	10,08	13,77	253
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	2,63	6,23	20,10	105
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,50	0,10	37,40	113
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				30,36	30,29	129,45	920
Полдник							
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,50	0,10	37,40	113
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
К/К	К/К	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	1,07	0,27	10,80	57
Итого за прием пищи:				3,07	2,33	63,08	255
Всего за день:				33,42	32,61	192,53	1175
14 день (воскресенье)							
Обед							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80	1,04	7,28	5,28	98,4
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,10	9,30	8,10	135
2008	283/364	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ), СОУС СМЕТАННЫЙ	100/50	13,60	18,20	13,80	230
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,48	4,65	34,95	152
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,00	28,20	113
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,12	0,22	9,88	46
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,50	0,58	10,28	52
Итого за прием пищи:				26,84	40,23	110,49	826
Полдник							
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,00	28,20	113
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	142
К/К	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47
Итого за прием пищи:				27,24	40,53	120,79	873
Всего за день:				54,07	80,76	231,28	1699
Всего за 14 дней:				493,95	494,09	2606,81	16738
Среднее значение за ДЕНЬ:				35,28	35,29	186,20	1196