

Учебная кулинарная тетрадь 2024-2025 учеб. года

Возрастная категория: М е н ю п р и г о т а в л я е м ы х б л я д Ученица 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	По рецептуре
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (рисовая)	200	7,80	7,82	28,20	214,8	2/4/1
	Сыр (поливками)	18	4,14	5,22	0,00	63,54	205
	Масло (поливками)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,48	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		479	15,61	24,60	71,32	872,01	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	87
	Бедрышки	100	12,71	11,43	7,08	179,03	7/8
	Пюре картофельное с маслом	180	3,99	4,38	27,14	165,87	872,1
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,66	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,48	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		866	28,61	27,91	117,28	802,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	44,12	62,51	188,61	1374,95	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	869
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	50	0,62	2,92	3,96	41,15	87
	Кавар с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240
	Кондитерское изделие (вафелька)	15	1,05	1,77	11,60	64,77	151
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,48	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		401	24,80	29,66	70,38	848,11	
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	200	1,92	5,72	15,14	120,46	76
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282
	Капуста тушеная (гарнир)	180	3,78	4,84	13,23	108,98	336
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,66	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,48	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		866	28,61	27,91	117,28	802,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	44,12	62,51	188,61	1374,95	

Молочко киплящее (ультрапастеризованное)									
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	5,60	5,00	9,40		106,364		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		926	27,80	26,01	106,91		767,76		
День 3									
ЗАВТРАК		1307	62,30	66,17	176,26		1416,96		
Пудинг из творога (запеченный)		180	21,22	16,04	36,78				
Чай с сахаром		180	0,16	0,00	9,02		371,6	236	
Хлеб пшеничный		42	2,62	0,63	22,68		37,49	392	
Хлеб ржаной		24	0,77	0,06	11,23		108,49	878	
Плоды или ягоды свежие		160	0,60	0,60	14,70		48,66	879	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		876	26,27	17,32	93,41		70,6	876,1	
Овощ. картофельный с крутой		200	2,76	7,22	18,28		148,66	772	
Рыба, тушеная с овощами		120	12,69	7,84	3,18		133,69	247	
Картофель отварной		160	3,04	4,41	27,82		165,21	172	
Овощи свежие		40	0,44	0,08	1,62		8,66	202,2	
Хлеб ржаной		24	0,77	0,06	11,23		48,66	879	
Хлеб пшеничный		42	2,62	0,63	22,68		108,49	878	
Сок плодовой		200	0,20	0,20	28,20		82,6	399-	
Напиток кисломолочный (дрожжевой)		180	5,22	4,60	7,20		90	386	
ИТОГО ЗА ОБЕД		966	27,64	24,93	120,11		786,78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	62,81	42,26	213,82		1422,27		
День 4									
ЗАВТРАК		Каша манная крутая с маслом сливочным (манная)	200	7,90	7,82	28,20		214,8	241
		Сыр (порционный)	18	4,14	5,22	0,00		63,64	206
		Магго (порционный)	15	0,12	10,89	0,19		99,16	204
		Напиток кефирный	200	3,84	2,72	17,14		108,34	361
		Хлеб ржаной	24	0,77	0,06	11,23		48,66	879
		Хлеб пшеничный	42	2,62	0,63	22,68		108,49	878
		Плоды или ягоды свежие	160	0,60	0,60	14,70		70,6	876,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		646	19,89	27,92	94,14		713,37		
ОБЕД		Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46		109,84	67
		Плов из птицы	180	14,97	18,66	34,41		366,46	304
		Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,62		8,66	202,2
		Хлеб пшеничный	42	2,62	0,63	22,68		108,49	878
		Хлеб ржаной	24	0,77	0,06	11,23		48,66	879
		Кисель из сока плодового или яблочного натурального	200	0,12	0,12	23,98		106,22	328
ИТОГО ЗА ОБЕД		606	20,90	26,60	106,28		748,11		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1346	40,79	63,60	199,42		1461,48		
День 5									
ЗАВТРАК		Печенье тушеное в соусе	100	10,67	10,16	8,64		174,96	624
		Каша крутая рассыпчатая (гречневая)	180	9,02	6,77	44,23		274,26	671
		Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,62		8,66	202,2

	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02		37,48	392
	Хлеб пшеничный							
	Хлеб ржаной	42	2,62	0,63	22,68		108,48	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
	Суп картофельный с бобовыми	24	0,77	0,06	11,23		48,66	879
ОБЕД								
	Мясо тушеное с овощами в соусе	636	23,68	17,08	97,22		662,3	
	Овощи свежие	200	4,40	7,32	17,36		163,6	81
	Хлеб пшеничный	200	13,60	13,28	26,20		277,72	274
	Хлеб ржаной	40	0,44	0,08	1,62		8,66	202,2
	Сок плодовоый	42	2,62	0,63	22,68		108,48	878
	Сек плодовоый	24	0,77	0,06	11,23		48,66	879
	Напиток кисломолочный (йогурт)	200	0,20	0,20	26,20		82,6	399*
	ИТОГО ЗА ОБЕД	200	6,80	6,00	8,00		100	386
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
День 6		1442	27,73	28,68	116,19		778,42	
			61,31	44,24	212,41		1431,72	
ЗАВТРАК								
	Каша молочная крупиная с маслом сливочным (рисовая)	200	7,90	7,82	28,20		214,8	2/41
	Сыр (порциями)	18	4,14	6,22	0,00		63,64	206
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02		37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,62	0,63	22,68		108,48	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,06	11,23		48,66	879
	Плоды или ягоды свежие	180	0,60	0,60	14,70		70,6	678,1
	Масло (порциями)	16	0,12	10,88	0,19		99,16	204
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
	Суп картофельный вегетарианский	628	16,21	26,20	86,02		642,61	
	Гуляш из мяса	200	1,78	7,08	11,90		119,1	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	90	10,47	8,63	6,34		141,39	12/8
	Овощи свежие	160	6,26	4,90	39,29		222,33	206
	Хлеб пшеничный	40	0,44	0,08	1,62		8,66	202,2
	Хлеб ржаной	42	2,62	0,63	22,68		108,48	878
	Компот из свежих плодов	24	0,77	0,06	11,23		48,66	879
	Напиток кисломолочный (ряженка)	180	0,18	0,18	18,77		78,64	348
	ИТОГО ЗА ОБЕД	180	6,22	4,60	7,20		90	386
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
День 7		906	26,64	28,98	118,93		817,06	
		1636	42,88	61,18	204,96		1468,67	
ЗАВТРАК								
	Пудинг из творога с рисом	180	19,30	13,61	23,90		286,61	236
	Хлеб пшеничный	42	2,62	0,63	22,68		108,48	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,06	11,23		48,66	879
	Какао с молоком	180	4,72	4,06	11,36		104,17	240
	Плоды или ягоды свежие	160	0,60	0,60	14,70		70,6	678,1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	676	27,91	18,98	83,77		627,22	
ОБЕД								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,02	4,60	16,44		111,76	18/2
	Плов из птицы	180	14,87	18,66	34,41		366,46	304
	Овощи свежие	40	0,44	0,06	1,62		8,66	202,2

	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,66		108,49	679
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,06	11,23		48,56	679
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	2,60	0,00	41,46		176,28	376
ДЕНЬ 8		686	23,32	23,92	126,74		820,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1272	61,23	42,90	210,61		1447,31	
ЗАВТРАК								
	Омлет	180	14,82	20,40	9,52		280,98	699
	Икра квебекская (или икра промышленного производства)	60	0,62	2,62	3,96		41,16	57
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02		37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,66		108,49	678
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,06	11,23		48,56	679
	Фрукты или ягоды свежие	160	0,60	0,60	14,70		70,6	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		686	18,48	24,30	71,11		887,16	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46		109,84	57
	Тестени мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47		169,43	287
	Пюре картофельное с маслом	160	3,99	4,38	27,14		165,87	572,1
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52		8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,66		108,49	678
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,06	11,23		48,56	679
	Сок плодово-ягодный	200	0,20	0,20	28,20		82,6	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		946	26,14	26,28	124,10		798,34	
ДЕНЬ 9		1642	46,63	49,68	196,21		1386,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
ЗАВТРАК								
	Каша молочная крупа с маслом сливочным (молочная)	200	7,90	7,82	28,20		214,8	2/41
	Масло (порциями)	16	0,12	10,88	0,18		99,16	204
	Кондитерское изделие (вафелька)	16	1,06	1,77	11,60		64,77	151
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02		37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,66		108,49	678
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,06	11,23		48,56	679
	Фрукты или ягоды свежие	160	0,60	0,60	14,70		70,6	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		626	13,12	21,78	67,62		643,74	
ОБЕД		200	1,98	4,18	13,02		98,22	769
	Рыба тушеная с овощами	120	12,56	7,84	3,18		133,68	247
	Картофель отварной	160	3,04	4,41	27,82		166,21	172
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52		8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,66		108,49	678
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,06	11,23		48,56	679
	Сок плодово-ягодный	200	0,20	0,20	28,20		82,6	399
	Напиток кисломолочный (йогурт)	200	6,80	6,00	8,00		100	386
ИТОГО ЗА ОБЕД		976	27,34	22,39	116,66		746,31	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 10	1602	40,46	44,14	213,27		1399,05
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,16	5,92	24,04	
	Сыр (порцирами)	18	4,14	5,22	0,00	171,42 781
	Кондитерское изделие (шоколад "Аленка")	16	1,20	4,96	8,10	93,64 205
	Хлеб ржаной	180	0,16	0,00	9,02	82,5 151
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,66	37,49 392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		24	0,77	0,06	11,23	108,49 878
ОБЕД	Суп харчо	478	14,96	16,47	76,07	48,66 879
	Котлеты, биточки, шиндель рубленные	200	2,26	7,22	16,64	611,98
	Пюре картофельное с маслом	90	12,66	9,41	13,94	140,94 801
	Овощи свежие	160	3,99	4,36	27,14	166,07 282
	Хлеб пшеничный	40	0,44	0,08	1,62	166,87 672,1
	Хлеб ржаной	42	2,52	0,63	22,66	8,66 202,2
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,06	11,23	108,49 878
	Кисель из сока плодового или одного натурального	200	0,12	0,12	23,98	48,66 879
ИТОГО ЗА ОБЕД	Молоко кипяченое (ультрапастеризованное)	200	5,60	5,00	9,40	106,22 328
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		946	28,36	28,89	126,43	106 384
День 11	1426	43,30	43,36	201,80		872,7
ЗАВТРАК	Печень не - стrogановски	100	10,51	10,29	6,77	1384,68
	Капусте тушеной (фаршир)	160	3,78	4,64	13,23	166,63 494
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,98 336
	Плоды или ягоды свежие	160	0,60	0,60	14,70	108,34 361
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,66	70,6 678,1
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,06	11,23	108,49 878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		666	22,02	18,63	86,78	48,66 879
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,06	6,14	11,46	613,49
	Бедотрогание	100	12,71	11,43	7,06	109,84 67
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,26	4,90	39,29	179,03 718
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,62	222,33 205
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,66	8,66 202,2
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,06	11,23	108,49 878
	Компот из свежих плодов	160	0,18	0,18	18,77	48,66 879
	Напиток киломолочный (ряженка)	160	5,22	4,60	7,20	78,94 348
ИТОГО ЗА ОБЕД		916	29,18	27,91	119,21	90 386
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1662	61,20	46,74	204,98	849,44
День 12						1468,93
ЗАВТРАК	Омлет	160	14,82	20,40	9,62	280,98 669
	Икра кбжановая (или икра промышленного производства)	60	0,62	2,62	3,96	41,16 67
	Кондитерское изделие (Политишка)	30	1,80	6,60	16,30	127,9 161
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,66	108,49 878

