



СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	9,27	4,77	21,36	185,3	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,2	19,35	79,7	580,34	
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	2,20	4,60	15,62	122,12	144
	Тефтели куриные	90	11,43	15,10	17,36	230,95	390
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	24,07	24,05	102,66	718,11	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	10,50	11,35	40,44	244,2	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,62	11,37	49,02	278,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	52,89	54,77	231,38	1574,99	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	9,54	11,72	24,10	251,31	250
	Булочка с корицей	100	7,62	6,17	51,26	296,07	438
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,4	17,89	82,5	577,18	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	3,00	4,44	58,2	
	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	92,3	131
	Рыба под маринадом	90	13,51	14,67	32,50	228,6	343
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	36,05	182,66	312
	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	28,42	25,7	115,95	708,36	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	53,42	53,29	243,1	1570,8	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	17,12	18,56	52,16	395,52	117
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,78	18,98	71,02	475,74	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3
	Котлета куриная	90	12,80	14,72	29,57	181,3	99
	Каша из гороха с маслом	150	6,20	5,71	25,91	236,49	418
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PC 10,86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	28,44	25,76	116,38	743,17	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158	
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2	564,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,9	11,4	48,86	349,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	55,12	54,14	236,26	1568,11	
День 4							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Митбол куриный	90	11,40	14,94	19,90	262,6	412
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,64	3,91	38,85	225,67	237
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	18,71	19,1	72,53	553,96	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	152,36	147
	Paгу из птицы	240	17,56	22,36	58,97	405,36	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508

		30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб ржаной	780	25,81	25,63	113,25	731,27	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,20	0,20	18,80	100	543,4
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	100	9,70	10,30	30,50	241,36	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	300	9,9	10,5	49,3	341,36	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1575	54,42	55,23	235,08	1626,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 5		200	11,70	15,15	31,38	251,36	296
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	6,36	2,98	43,92	290,82	564,3
	Булочка с сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
	Чай с лимоном и сахаром	500	18,3	18,13	82,44	571,98	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
ОБЕД	Икра свекольная	200	2,10	4,68	7,56	81,46	142
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	240	18,59	19,37	61,62	489,23	265
	Плов мясной	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Напиток из шиповника	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб ржаной	780	25,86	26,39	107,98	772,15	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,14	0,06	8,00	32,7	511,4
ПОЛДНИК	Напиток с черной смородиной	100	9,50	10,20	30,50	245,28	573
	Роталик со сгущенкой	300	9,64	10,26	38,5	277,98	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1560	53,8	54,78	228,92	1622,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
Наделя 2 День 6		220	12,45	14,80	26,51	276,45	250
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	30	0,00	0,00	20,40	81,6	6/н
	Джем	50	3,75	1,25	26,00	135	143
	Батон нарезной	200	0,20	0,06	7,06	28,04	
	Чай с сахаром	500	16,4	18,11	79,97	521,09	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
ОБЕД	Морковь отварная	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	90	12,80	17,65	35,20	265,6	6/н
	Соус Болоньезе	150	5,65	2,50	35,59	191,4	291
	Спагетти, отварные с маслом	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Компот из смеси сухофруктов	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб ржаной	780	25,5	24,34	115,93	706,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,00	0,00	15,00	95	614,1
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	100	9,70	10,20	33,70	238,26	555
	Брецель	300	9,7	10,2	48,7	333,26	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1560	51,8	50,65	244,6	1561,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7		200	10,10	9,08	38,62	286,82	267
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	100	6,50	7,40	30,26	191,2	564,1
	Булочка с кокосовой стружкой	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
	Чай с лимоном и сахаром	500	16,84	18,48	76,02	507,82	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,72	3,00	4,44	58,2	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	200	3,20	5,60	17,65	133,25	144
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	90	13,96	13,14	22,50	234,24	367
	Гуляш из отварного мяса	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Рис отварной	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511,2
	Напиток из вишни	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб ржаной	780	25,83	27,09	114,67	789,96	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	4,40	4,00	18,60	158	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	100	5,68	6,49	30,80	190,46	6/н
	Пирог морковный	300	10,08	10,49	49,4	348,46	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1560	52,75	54,06	240,09	1646,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 8		160	12,98	15,77	31,55	289,86	302
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Батон нарезной	100	0,40	0,40	10,80	47	
	Фрукт свежий, сезонный	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
	Чай с клубникой и сахаром	500	16,84	17,19	71,21	478,08	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
ОБЕД	Икра свекольная	200	2,56	4,36	13,68	104,78	134
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	240	18,42	19,20	65,70	435,23	407,2
	Жаркое из птицы	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511,4
	Напиток с черной смородиной	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб ржаной	780	25,97	25,82	114,72	725,85	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,20	0,20	18,80	100	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	300	9,9	10,5	49,3	341,36	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1560	52,51	53,51	235,23	1545,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 9		200	9,76	9,58	30,58	297,16	266
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	100	8,34	8,40	45,20	251,3	564,2
	Булочка с кунжутом	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
	Чай с сахаром	500	18,3	18,04	82,84	576,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
ОБЕД	Морковь отварная	200	2,52	5,38	6,92	115,88	157
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне						

	Голубцы ленивые	90	10,69	14,97	18,85	246,5	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,77	25,21	105,1	765,95	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511,1
	Плюшка новомосковская	100	10,20	9,60	35,20	263,4	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,32	9,62	43,78	297,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	54,39	52,87	231,72	1840,19	
День 10							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	6/н
	Глов из отварной птицы	240	16,57	18,90	55,10	413,26	406
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	19,03	19,2	74,15	508,86	
ОБЕД	Снежка отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142
	Митбол куриный	90	11,40	14,94	19,90	262,6	412,1
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	36,05	182,66	312
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,11	24,45	101,51	707,94	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из одобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	53,74	53,35	220,31	1501,86	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		15855	534,64	538,65	2346,69	15857,28	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1585,5	53,464	53,665	234,669	1585,728	

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		Белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Суточная потребность в пищевых веществах		77	79	335	2350
ЗАВТРАК					
Масса завтрака	500	16,40-19,25	16,6-19,75	67-82,75	470-587,5
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	501,5	17,76	17,847	77,238	534,835
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		23%	23%	23%	23%
ОБЕД					
Масса обеда	764	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,26	705-822,5
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%	764	25,678	25,444	110,815	736,651
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		33%	32%	33%	31%
ПОЛДНИК					
Масса полдника	300	7,7-11,5	7,9-11,65	33,5-60,25	235-352,5
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%	300	10,026	10,374	46,616	314,242
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		13%	13%	14%	13%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Масса завтрака + обед + полдник 60-75%	1580	50,82-63,53	52,14-66,18	221,1-276,38	1551-1936,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%	1585,5	53,464	53,665	234,669	1585,728
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		69%	68%	70%	67%