



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет январь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Артек" молочная вязкая	200	7,92	7,40	30,60	264,42	187
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,72</b>	<b>16,28</b>	<b>83,48</b>	<b>581,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	97,08	131
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	6,13	157,23	395.1
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,65	5,50	35,59	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>18,32</b>	<b>19,99</b>	<b>90,66</b>	<b>608,85</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,54</b>	<b>7,87</b>	<b>51,16</b>	<b>330,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>41,58</b>	<b>44,14</b>	<b>225,3</b>	<b>1520,47</b>	

<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Вареники творожные с молочным сладким соусом	200	15,20	17,18	22,04	336	325
	Булочка школьная	100	4,63	3,47	54,00	246,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,09</b>	<b>20,65</b>	<b>83,28</b>	<b>613,21</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	125,46	134.1
	Тефтели куриные с соусом Бешамель	90	11,48	13,17	11,05	138,17	390.2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	225,67	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>28,85</b>	<b>27,22</b>	<b>124,48</b>	<b>724,36</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	4,89	3,73	30,07	193,04	454.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,29</b>	<b>8,73</b>	<b>48,67</b>	<b>351,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>59,23</b>	<b>56,6</b>	<b>256,43</b>	<b>1688,61</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая	200	7,84	10,84	30,16	271,08	266
	Пряники	50	2,40	1,40	28,85	137,9	589
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,76</b>	<b>16,35</b>	<b>86,59</b>	<b>578,64</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп Минестроне	200	4,22	5,22	10,74	161,72	143
	Фрикасе из рыбы	90	10,40	9,25	7,74	145,7	342
	Паэлья с овощами	150	7,14	11,19	38,82	278,12	58
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>26,43</b>	<b>26,46</b>	<b>93,54</b>	<b>756,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	7,50	7,89	39,12	206,93	540
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,8</b>	<b>8,01</b>	<b>48,3</b>	<b>246,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>49,99</b>	<b>50,82</b>	<b>228,43</b>	<b>1581,87</b>	

<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Фриттата с капустой цветной и овощами	200	11,48	12,26	14,80	211,42	311
	Булочка молочная	100	9,17	6,85	42,00	292,24	+
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,91</b>	<b>19,11</b>	<b>64,04</b>	<b>534,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	107,26	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412,1
	Каша из гороха с маслом	150	10,90	8,71	48,91	266,49	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27,85</b>	<b>24,07</b>	<b>99,99</b>	<b>715,17</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	7,45	7,67	28,21	286,49	555.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,65</b>	<b>7,87</b>	<b>51,01</b>	<b>386,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>56,41</b>	<b>51,05</b>	<b>215,04</b>	<b>1636,16</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка ванильная	100	8,74	8,65	47,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,76</b>	<b>15,69</b>	<b>95,05</b>	<b>599,75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	2,84	4,40	18,10	106,4	144.2
	Голубцы ленивые	90	12,12	12,00	6,35	193,49	372
	Картофель отварной	150	3,03	7,56	29,29	182,62	173
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>22,34</b>	<b>24,62</b>	<b>97,52</b>	<b>680,21</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печенье из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543.3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,27</b>	<b>7,76</b>	<b>45,45</b>	<b>266,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>46,37</b>	<b>48,07</b>	<b>238,02</b>	<b>1546,17</b>	

<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая с сухофруктами	200	8,10	5,04	29,56	203,14	70
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с сахаром и чабрецом	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,75</b>	<b>20,02</b>	<b>77,27</b>	<b>596,24</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	2,54	4,94	9,82	99,08	128.1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	6,13	157,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	8,80	6,91	49,55	271,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>22,21</b>	<b>23,46</b>	<b>100,9</b>	<b>690,85</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,54</b>	<b>7,87</b>	<b>51,16</b>	<b>330,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>46,5</b>	<b>51,35</b>	<b>229,33</b>	<b>1617,49</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с брокколи	140	11,54	11,57	21,02	258,85	302
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,8</b>	<b>16,13</b>	<b>63,96</b>	<b>458,19</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша на мясном бульоне	200	2,52	3,38	6,92	105,88	157.2
	Плов мясной	240	18,14	17,86	47,23	442,8	370
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,33</b>	<b>22,04</b>	<b>90,39</b>	<b>719,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543.3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,57</b>	<b>7,88</b>	<b>47,65</b>	<b>279,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>49,7</b>	<b>46,05</b>	<b>202</b>	<b>1457,3</b>	

<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,80	7,75	8,47	109,78	412.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	225,67	237
	Батон особый	60	4,50	1,74	30,84	157,2	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>24,14</b>	<b>18,4</b>	<b>95,18</b>	<b>521,11</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	3,50	5,54	15,28	128,22	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	7,05	10,88	134,7	345,2
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,12</b>	<b>19,97</b>	<b>93,15</b>	<b>635,98</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	3,68	4,29	29,80	190,46	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,08</b>	<b>9,29</b>	<b>48,4</b>	<b>348,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>57,34</b>	<b>47,66</b>	<b>236,73</b>	<b>1505,55</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	8,22	7,70	39,06	241,04	269
	Бутерброды горячие с колбасой	60	6,32	5,24	16,06	137,63	8
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,8</b>	<b>17,66</b>	<b>82,32</b>	<b>576,35</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,24	4,22	7,40	107,26	142.3
	Поджарка из филе индейки	90	21,28	19,68	4,36	380,28	209
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	6,42	49,02	238,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>35,56</b>	<b>30,98</b>	<b>96,18</b>	<b>889,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печенье из сдобного теста с повидлом	100	7,91	7,96	29,17	201,65	542
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,91</b>	<b>7,96</b>	<b>51,17</b>	<b>296,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>61,27</b>	<b>56,6</b>	<b>229,67</b>	<b>1762,2</b>	

<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны, запеченные с яйцом	200	8,10	10,72	33,22	263,64	297
	Булочка молочная	100	9,17	6,85	42,00	292,24	566
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,47</b>	<b>17,57</b>	<b>82,24</b>	<b>584,34</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	125,46	134.1
	Курица паприкаш	90	10,05	10,66	2,21	147,06	405
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	225,67	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,82</b>	<b>24,73</b>	<b>101,24</b>	<b>669,21</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	7,76	7,73	27,95	225,13	454.4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,96</b>	<b>7,93</b>	<b>50,75</b>	<b>325,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>51,25</b>	<b>50,23</b>	<b>234,23</b>	<b>1578,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15000</b>	<b>519,64</b>	<b>502,57</b>	<b>2295,18</b>	<b>15894,5</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1500</b>	<b>51,964</b>	<b>50,257</b>	<b>229,518</b>	<b>1589,45</b>	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак 20-30%	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
обед 30-35%	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
полдник 10-15%	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5
<b>НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20</b>		12--16	12--16	48--60	400-550
<b>НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20</b>		20--25	20--25	80--100	600-750

завтрак	500	18,22	17,786	81,341	564,355
обед	700	25,683	24,354	98,805	709,009
полдник	300	8,061	8,117	49,372	316,086