



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 "Артек" молочная вязкая	200	7,92	7,40	29,60	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 ягодный	200	0,24	0,00	7,80	30,16	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,76	16,28	83,26	582,92	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	97,08	131
	Котлета мясная с соусом	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	29,68	26,54	98,83	737,62	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	52,98	50,69	233,25	1650,94	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	17,30	19,04	51,62	405,54	117
	Фрукт свежий, сезонный	120	0,96	0,24	9,00	45,6	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	18,52	19,28	67,86	481,98	
ОБЕД	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	158,17	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,85	27,22	124,48	744,36	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,29	8,73	48,67	351,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	57,66	55,23	241,01	1577,38	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая	200	9,84	12,44	26,16	251,08	266
	Пряники	50	2,40	1,40	28,85	137,9	589
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,76	16,95	82,59	558,64
ОБЕД	Суп овощной	200	4,22	5,22	10,74	161,72	143
	Рыба под маринадом	90	10,40	9,25	7,74	145,7	342
	Рис 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,43	26,46	93,54	756,56	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,8	8,01	48,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,99	51,42	224,43	1561,87	
День 4							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,65	5,50	35,59	191,4	291
	Гуляш куриный	90	10,05	10,66	2,21	147,06	403
	Батон особый	60	4,50	1,74	30,84	157,2	111
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,46	17,9	75,88	526,5	
ОБЕД	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	8,90	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,85	24,07	99,99	715,17	
ПОЛДНИК	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	266,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,65	7,87	51,01	366,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,96	49,84	226,88	1608,16	

День 5							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,76	15,69	95,05	599,75	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	2,84	4,40	18,10	106,4	144.2
	Голубцы ленивые	90	8,90	10,17	5,35	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	ПЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	20,7	22,99	106,36	727,21	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,27	7,76	45,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	44,73	46,44	246,86	1593,17	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,10	3,04	29,56	185,14	70
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,75	17,02	77,27	578,24	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	2,54	4,94	9,82	99,08	128.1
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	10,58	12,38	14,16	210,12	390.1
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,35	24,89	108,93	743,74	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,64	49,78	237,36	1652,38	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с овощами	150	11,54	13,57	23,02	258,85	302
	Фрукт свежий, сезонный	250	2,25	0,50	20,25	107,5	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	18,65	18,23	76,41	518,69	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,33	22,04	90,39	719,7	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,57	7,88	47,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	51,55	48,15	214,45	1517,8	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	7,80	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,14	18,4	95,18	521,11	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на куриной бульоне	200	3,50	5,54	15,28	128,22	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	7,05	10,88	177,7	345,2
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	172	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,12	19,97	93,15	712,98	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,08	9,29	48,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	54,34	47,66	236,73	1582,55	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	6,22	7,70	39,06	241,04	269
	Бутерброд горячий с куриным филе	60	8,99	3,76	15,83	133,08	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,47	16,18	82,09	571,8	
ОБЕД	Ши 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	35,56	30,98	96,18	889,2	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	7,91	7,96	29,17	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,91	7,96	51,17	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	61,94	55,12	229,44	1757,65	

День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,70	12,64	20,68	340,78	297
	Булочка молочная	100	9,17	6,85	42,00	292,24	566
	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	431
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24,41	21,12	72,04	689,02	
ОБЕД	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	50	3,95	0,50	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	27,4	24,93	111,08	716,21	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,96	7,93	50,75	325,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	59,77	53,98	233,87	1730,36	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15230	539,56	508,31	2324,28	16232,26	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1523	53,956	50,831	232,428	1623,226	

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
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20		12--16	12--16	48--60	400-550
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20		20--25	20--25	80--100	600-750

завтрак	518	18,868	17,705	80,763	562,865
обед	705	27,027	25,009	102,293	746,275
полдник	300	8,061	8,117	49,372	314,086