



УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	5,84	6,88	29,30	204,62	2/41
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	35,3	205
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		589	13,06	17,43	81,09	539,96	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,14	8,14	10,42	123,5	57
	Бефстроганов из мяса свинины	90	9,32	7,64	6,36	140,67	7/8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,14	5,24	40,57	237,92	67/1
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	16,88	71,4	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	23,53	21,95	107,72	732,78	
ПОЛДНИК	Пряник	30	1,59	2,37	20,85	114,3	153
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	387
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	7,79	7,77	38,65	261,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1689	44,38	47,15	227,46	1534,04	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,26	4,42	17,44	196,52	781
	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	35,3	205
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Кондитерское изделие пром производства (печенье)	20	1,40	2,36	10,40	34,46	151
	Какао с молоком	200	4,40	3,84	12,64	105,06	14/10
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,61	14,25	72,17	521,63
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,72	11,26	18,92	197,36	772
	Мясо говядины тушеное с овощами в соусе	200	18,48	14,12	18,66	257,2	274/2
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	26,75	26,27	103,07	746,57	
ПОЛДНИК	Пирожок с капустой пром. производства духовой	100	4,50	6,10	22,60	178,6	882
	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105	384
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,10	11,10	32,00	283,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	53,46	51,62	207,24	1551,8	
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	180	21,83	15,89	39,67	351,94	235
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,78	12,86	102,42	13/10
	Соус сметанный сладкий	20	0,86	1,50	4,67	35,57	117
	Свежие фрукты (груши)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	27,29	21,57	67,00	536,93	
ОБЕД	Суп гороховый	200	4,38	7,34	15,96	147,58	81
	Тефтели из мяса свинины	90	8,56	8,04	11,99	154,5	287
	Капуста тушеная	150	3,78	4,54	13,17	108,78	336
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Кисель из яблок	200	0,20	0,18	28,36	149,66	336
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	21,17	20,83	101,17	710,81	
ПОЛДНИК	Каша молочная рисовая	200	5,84	6,88	29,30	204,62	2/41
	Какао с молоком	180	3,96	3,46	11,38	94,55	14/11
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	9,80	10,34	40,68	299,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	58,26	52,74	208,85	1546,91	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	5,84	6,88	29,30	204,62	2/41
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	35,3	205
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	41,84	864
	Свежие фрукты (персики)	100	0,40	0,40	9,80	45	578.1

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		589	13,06	17,43	80,93	536,54	-
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,14	8,14	10,42	123,5	57
	Рыба, тушенная с овощами	100	8,37	9,37	13,07	189,09	247/2
	Картофельное пюре	150	3,81	7,45	22,12	170,88	3/3
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	23,98	99,1	548
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	19,85	25,69	103,08	741,86	
ПОЛДНИК	Печенье сахарное	30	2,25	2,94	22,32	125,1	154
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	387
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	8,45	8,34	40,12	272,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1699	41,36	51,46	224,13	1552,5	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет	180	17,37	24,50	14,65	294,03	228
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	57
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Кондитерское изделие пром производства (печенье)	20	1,40	2,36	10,40	34,46	151
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,95	32,72	58,25	532,75
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	200	1,86	9,74	13,34	148,48	76
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	200	18,06	17,54	36,76	377,14	304
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	16,88	71,4	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	24,85	28,21	100,47	756,31	
ПОЛДНИК	Булка сдобная пром, производства	100	7,90	7,90	37,30	249	881
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,10	7,90	47,48	292,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	55,90	68,83	206,20	1581,32	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,32	5,22	29,54	186,36	5/4
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	35,3	205
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	41,84	864
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		589	12,54	15,77	81,17	520,28
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	7,18	12,30	121,7	18/2
	Жаркое из мяса свинины по-домашнему	200	11,26	25,56	23,20	368,1	522
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	35	2,48	0,45	16,10	78,4	878/1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,17	11,07	50,58	879/1
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	18,47	33,52	96,47	760,5	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	6,40	5,00	15,60	132,4	388
	Пряник	30	1,59	2,37	20,85	114,3	153
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	8,39	7,77	46,25	293,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1639	39,40	57,06	223,89	1574,48	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,26	4,42	17,44	196,52	781
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	35,3	205
	Какао с молоком	200	4,40	3,84	12,64	105,06	14/10
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		559	14,27	18,60	58,40	532,97	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,14	8,14	10,42	123,5	57
	Рыба, тушенная с овощами	100	8,37	9,37	13,07	189,09	247/2
	Картофельное пюре	150	3,81	7,45	22,12	170,88	3/3
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	23,98	99,1	548
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	19,85	25,69	103,08	741,86	
ПОЛДНИК	Пирожок с фруктой пром, производства духовой	100	5,00	4,50	32,20	186	883
	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105	384
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,60	9,50	41,60	291	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1639	44,72	53,79	203,08	1565,83	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	5,84	6,88	29,30	204,62	2/41
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	35,3	205
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	41,84	864
	Свежие фрукты (груши)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		589	13,06	17,43	80,93	538,54

ОБЕД	Суп харчо	200	2,26	7,18	16,30	139,7	80/1
	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины	100	13,27	10,39	15,49	209,21	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,89	5,91	21,15	157,37	205
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Сок Фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,97	24,37	118,43	798,29	
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,10	3,54	15,60	102,66	151/1
	Йогурт	200	6,40	5,00	15,60	132,4	388
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	8,90	8,94	41,00	282,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1699	47,93	50,74	240,36	1618,89	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет	180	17,37	24,50	14,65	294,03	228
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	57
	Кондитерское изделие пром производства (печенье)	20	1,40	2,36	10,40	34,46	151
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,95	32,72	58,25	532,75
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,14	8,14	10,42	123,5	57
	Гуляш из мяса свинины	90	12,47	8,87	6,35	141,54	12/8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,14	5,24	40,57	237,92	67/1
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	22,18	92,86	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	27,52	22,98	113,01	755,11	
ПОЛДНИК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	6,92	6,14	29,90	203,88	16/4
	Какао с молоком	180	3,96	3,46	11,38	94,55	14/11
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	10,88	9,60	41,28	298,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	61,35	65,30	212,54	1586,29	
День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	180	21,83	15,89	39,67	351,94	235
	Соус сметанный сладкий	20	0,86	1,50	4,67	35,57	117
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,78	12,86	102,42	13/10
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	27,29	21,57	67,00	536,93	
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	200	1,86	9,74	13,34	148,48	76
	Птица, (цыпленок- бройлер) тушенная в соусе с овощами	220	19,56	17,14	21,32	323,14	302
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	22,18	92,86	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	27,19	27,61	90,33	723,77	
ПОЛДНИК	Пирожок с капустой пром. производства духовой	100	4,50	6,10	22,60	178,6	882
	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105	384
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,10	11,10	32,00	283,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	64,58	60,28	189,33	1544,3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16215	511,34	558,97	2143,08	15654,36	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1621,5	51,13	55,90	214,31	1565,43	

Прием пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки	Жиры	Углеводы	
Итого (Завтрак)	18,30	19,07	82,05	532,93
Норма по САНПИН	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Итого (Обед)	24,20	25,30	103,69	741,85
Норма по САНПИН	23,1-26,95	23,7-27,85	100,5-117,25	705-822,5
Итого (Подник)	9,30	9,24	40,10	285,7
Норма по СанПин	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5

Разработал Технолог УО Кореновский район

Колесникова И.В