



УТВЕРЖДАЮ

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	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242.2
	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,62	16,94	70,32	486,82	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Тефтели куриные	90	9,76	13,03	14,60	230,35	390.4
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237
	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		720	24,29	24,62	102,19	713,84	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,51	9,56	42,63	281,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,42	51,12	215,14	1482,47	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	200,32	250
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный пакетированный	200	0,20	0,20	12,80	100	б/н
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	18,43	18,82	82,65	584,03	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	90,08	128.1
	Наггетсы рыбные	90	14,17	10,67	35,23	202,03	б/н
	Пюре картофельное	150	3,06	7,80	20,45	197,25	312
	или Картофель отварной	150	3,03	8,05	20,29	193,23	173
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	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		700	24,65	24,16	112,78	713,62	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,31	10,00	40,13	340,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	53,39	52,98	235,56	1638,59	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	14,12	9,56	21,04	223,47	117
	Фрукт свежий, яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Плюшка новомосковская	100	3,83	6,72	41,19	276,61	270
	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	18,51	16,72	81,13	584,02	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155.3
	Бефстроганов из кур	90	11,50	15,01	23,97	249,35	366
	Каша из гороха с маслом	150	5,90	3,71	35,91	236,49	418.1
	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		700	23,94	23,99	115,50	786,02	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,26	9,73	44,55	333,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	52,71	50,44	241,18	1703,17	
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00	
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59	
	Тефтели мясные	90	7,90	8,94	12,46	200,41	390.3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	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		545	18,72	18,21	74,09	546,48	

ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	155,3
	Рагу из птицы	240	18,06	19,49	61,79	438	407
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	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		700	24,10	24,58	115,47	721,4	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 545	52,49	53,27	237,52	1 593,52	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	17,70	18,30	50,68	395,78	296
	Фрукт свежий, яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,36	18,72	68,54	476	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142,3
	Плов со свининой	240	17,65	20,06	70,62	465,5	265
	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		700	25,17	26,05	111,90	710,98	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,40	39,68	278,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,15	55,17	220,12	1465,12	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Фрукт свежий, апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86	112
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	10,90	10,59	26,07	235,13	242,1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	18,54	18,15	82,19	568,55	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128,2
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	90	13,03	12,65	24,10	245,6	405
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	8,50	38,60	235,6	291
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	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		700	25,10	25,34	103,18	711,44	
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	9,67	39,27	345,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	53,86	53,16	224,64	1625,29	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	160	10,40	11,30	14,46	230,32	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111
	Фрукт свежий, яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Булочка домашняя	100	4,74	5,86	29,71	171,23	579
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	18,76	18,62	81,97	585,63	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	2,34	4,78	14,08	109,42	134,3
	Рыба под маринадом	90	9,5	10,71	27,07	200,67	343
	Каша из гороха с маслом	150	7,90	8,71	35,91	236,49	418,1
	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		700	24,02	24,97	109,94	706,8	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,18	10,29	47,40	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	52,96	53,88	239,31	1640,89	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	13,10	8,98	34,94	322,26	267
	Сок фруктовый, плодовый, ягодный пакетированный	200	0,20	0,20	12,80	100	б/н
	Булочка ванильная	100	4,40	7,04	26,90	133,28	590
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	17,94	16,22	81,78	585,34	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142,3
	Голубцы ленивые	90	9,12	12,34	14,35	234,9	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	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		720	26,00	26,97	109,95	781,59	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,11	10,80	48,57	301,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	54,05	53,99	240,30	1668,58	
День 9							
	Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00	
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59	
	Наггетсы куриные	90	10,87	11,52	17,20	150,65	б/н
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414

	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	17,96	17,62	81,88	496,56	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,82	4,34	6,74	115,58	157.1
	Жаркое из птицы	240	16,88	20,94	68,97	440,2	407
	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		700	23,74	25,91	107,75	708,12	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,10	10,73	47,97	290,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	51,8	54,26	237,6	1495,09	
День 10							
ЗАВТРАК	Сырники из творога	150	15,79	16,48	23,35	267,2	117
	Соус ягодный сладкий	50	0,09	0,00	33,08	127,6	474
	Фрукт свежий, яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,54	16,90	74,29	475,02	
ОБЕД	Свекольник	200	4,40	7,46	45,40	197,43	131.3
	Митбол из индейки	90	13,74	11,30	9,31	231,21	410
	Рагу из овощей	150	2,47	4,73	16,23	118,21	195.1
	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		700	24,89	24,26	103,82	707,07	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,40	47,70	346,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,05	51,56	225,81	1528,69	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15 930	525,88	529,83	2317,18	15841,41	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1593	52,59	52,98	231,72	1584,14	

Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	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

завтрак	589	18,04	17,69	77,88	538,85
обед	704	24,59	25,09	109,25	726,09
полдник	300	9,96	10,21	44,59	319,21