



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 рисовая молочная жидкая	200	9,76	15,58	30,98	223,16	268
	Булочка школьная	100	7,24	2,76	53,31	270,95	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,2	18,4	91,35	522,15	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,14	4,60	17,48	132,14	144.1
	Тефтели куриные	90	12,82	17,12	28,59	246,96	390.4
	Соус томатный	20	0,10	1,01	1,05	13,69	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	28,79	27,84	120,63	777,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	45,99	46,24	211,98	1299,92	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	19,58	18,52	57,76	440,98	117.2
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,22	18,92	74,7	517,78	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	4,20	4,44	58,2	115
	Свекольник	200	4,68	4,22	13,40	225,6	131
	Рыба под маринадом	90	14,22	14,24	36,93	195,99	343
	Картофель отварной с маслом	150	3,00	3,60	24,45	142,47	426.1
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	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		760	26,8	26,99	110,76	775,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	47,02	45,91	185,46	1293,74	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	10,52	14,10	27,10	245,66	250
	Плюшка новомосковская	100	7,59	3,41	53,82	280,34	270
	Чай с яблоком	200	0,26	0,06	8,90	36,92	494.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,37	17,57	89,82	562,92	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,72	4,40	15,22	120,7	155.3
	Котлета куриная	90	10,51	11,68	15,98	235,9	99.1
	Каша из гороха с маслом	150	10,90	11,71	45,91	256,97	418.1
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.7
	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		760	29,13	28,54	111,81	783,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	47,5	46,11	201,63	1346,29	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	10,40	14,58	27,24	264,44	266
	Булочка домашняя	100	8,00	3,05	55,35	285,27	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,6	17,69	89,65	577,75	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,18	21,21	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	187,23	147
	Рагу из птицы	240	18,77	24,87	55,23	420,6	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		760	27,02	28,14	111,49	781,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	45,62	45,83	201,14	1359,13	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	10,08	15,46	28,60	240,16	267
	Булочка школьная	100	7,24	2,76	53,31	270,95	574
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,56	18,22	89,05	540,91	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	6,78	5,50	8,46	96,23	142.2
	Плов со свинойной	240	16,52	21,54	66,30	497,23	265
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	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		760	28,37	29,34	112,22	788,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	45,93	47,56	201,27	1329,31	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,74	13,76	17,46	192,6	165

	Булочка ванильная	100	8,25	4,37	54,77	295,83	563
	Чай с яблоком	200	0,26	0,06	8,90	36,92	494.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,25	18,19	81,13	525,35	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	4,20	4,44	58,2	115
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,88	3,88	12,00	156,3	146.1
	Рыба под маринадом	90	14,22	14,24	36,93	195,99	343
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	3,91	38,85	225,67	237
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.7
	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		760	29,56	26,92	121,64	780,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	46,81	45,11	202,77	1306,11	
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	9,76	15,58	30,98	223,16	268
	Плюшка новомосковская	100	7,59	3,41	53,82	280,34	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,55	19,05	91,86	531,54	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,18	21,21	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,12	3,20	8,78	132,62	128.2
	Соус Болоньезе	90	15,26	22,59	32,94	279,32	405.2
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	2,50	35,59	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		760	27,86	28,98	113,53	776,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	45,41	48,03	205,39	1308,43	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	17,34	17,92	40,51	334,88	302.1
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,98	19,32	78,25	519,68	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	4,20	4,44	58,2	115
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,94	5,32	17,62	139,4	144
	Гуляш из отварной свинины	90	13,75	12,75	19,50	276,17	367.2
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	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		760	27,46	27,7	113,18	845,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	48,44	47,02	191,43	1365,18	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	10,52	14,10	27,10	245,66	250
	Булочка ванильная	100	8,25	4,37	54,77	295,83	563
	Чай с яблоком	200	0,26	0,06	8,90	36,92	494.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,03	18,53	90,77	578,41	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,56	4,36	13,68	154,69	134.1
	Жаркое из птицы	240	20,59	22,60	61,81	448,96	407.1
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
		760	28,14	29,22	110,83	789,49	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	28,14	29,22	110,83	789,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	47,17	47,75	201,6	1367,9	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	10,40	14,58	27,24	264,44	266
	Булочка домашняя	100	8,00	3,05	55,35	285,27	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,6	17,63	89,61	578,17	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,18	21,21	16
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,82	4,34	6,74	165,23	157.1
	Голубцы ленивые из кур	90	12,95	18,54	26,52	205,63	372.2
	Соус томатный	20	0,10	1,01	1,05	13,69	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	28,31	28	112,55	776,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	46,91	45,63	202,16	1354,79	
День 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,42	16,20	31,54	335,14	296
	Булочка школьная	100	7,24	2,76	53,31	270,95	574
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,9	18,96	91,99	635,89	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,88	3,88	12,00	156,3	146.1
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	15,22	17,66	21,93	223,6	343
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	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		760	26,05	27,03	110,83	776,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	46,95	45,99	202,82	1412,72	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	10,52	14,10	27,10	245,66	250
	Плюшка новомосковская	100	7,59	3,41	53,82	280,34	270

	Чай с яблоком	200	0,26	0,06	8,90	36,92	494,3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,37	17,57	89,82	562,92	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	4,20	4,44	58,2	115
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	5,78	4,50	7,46	94,2	142,3
	Тефтели куриные	90	12,82	17,12	28,59	246,96	390,4
	Пюре картофельное	150	3,26	2,85	42,01	231,77	312
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511,7
	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		760	26,68	29,36	111,92	775,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	45,05	46,93	201,74	1338,65	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15160	558,8	558,11	2409,39	16082,17	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1263,33	46,57	46,51	200,78	1340,18	

<i>Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 12 дней</i>					
	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Суточная потребность в пищевых веществах		84,7	86,9	368,5	2585
ЗАВТРАК					
Норма завтрака	500	16,94-21,18	17,38-21,72	73,7-92,12	517-646,25
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	500,00	18,72	18,34	87,33	554,46
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		22%	21%	24%	21%
ОБЕД					
Норма обеда	700	25,41-29,65	26,07-30,42	110,55-128,98	775,5-904,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%	763	28	28	113	786
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		33%	32%	31%	30%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма завтрак . обед, полдник 60-75% с учётом дополнения к рациону 10%	1200	42,35-50,83	37,45-52,14	184,25-221,1	1292,5-1551
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:	1263	47	47	201	1340
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		55%	54%	54%	52%

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества	
С (мг/сут)	86,559	Кальций (мг/сут)	335,873
В1 (мг/сут)	1,142	Фосфор (мг/сут)	414,504
В2 (мг/сут)	0,971	Магний (мг/сут)	147,5
А (рет.экв/сут)	95	Железо (мг/сут)	10,785
Д (мкг/сут)	266	Фтор (мг/сут)	1,32