

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

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	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	12,70	12,64	50,68	370,78	296
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Йогурт	115	5,75	3,68	9,78	100,05	517
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	21,02	16,62	82,24	569,79	
	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	131
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
	Каша из гороха с маслом	150	9,90	7,71	55,91	326,49	418.1
	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		700	22,57	22,2	106,98	713,94	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	5,87	63,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	50,13	44,69	252,38	1614,13	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Булочка дорожная с повидлом	50	3,64	3,44	28,84	159,57	565
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75	300
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	18,17	17,22	85,3	568,38	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Кнели из кур с рисом	90	13,03	17,50	6,18	246	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,14	3,91	38,85	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	28,6	24,47	110,73	795,73	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	3,85	4,36	26,11	140,77	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,25	9,36	47,71	298,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	56,02	51,05	243,74	1662,88	
День 3							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	14,84	17,47	45,26	398,06	406
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	115
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	20,42	22,2	85,54	623,22	
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Котлеты рыбные с соусом	90	12,86	14,74	12,86	150,46	345.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	6,91	49,55	231,4	291
	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	27,83	26,99	115,93	681,1	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6,17	6,83	38,17	228,23	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,47	6,95	47,35	267,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	54,72	56,14	248,82	1572,29	
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	168,28	412.1
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	195
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Фрукт свежий, сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	16,51	19,4	57,73	475,12	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142.3
	Курица в соусе томатном	90	16,02	18,65	13,10	196,5	405

	Рис отварной	150	3,87	5,70	40,08	218,03	414
	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	26,44	29,45	95,96	656,25	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	10,25	10,67	26,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,45	10,87	49,01	406,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	53,4	59,72	202,7	1537,86	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,96	5,48	37,70	224,62	264
	Сырники из творога	50	8,44	5,34	10,53	123,14	320
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	481
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,29	13,39	81,77	520,42	
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	16,94	105,46	134.1
	Рагу из птицы	240	13,06	10,49	21,79	323,42	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	ПЛ 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,87	15,51	82,51	626,58	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	8,06	46,47	334,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46,43	36,96	210,75	1481,67	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	267
	Яйца вареные	50	5,16	4,64	0,32	64	300
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,98	22,59	59,87	556,32	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	100,08	128.1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	6,91	49,55	231,4	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	18,21	23,46	96,9	631,85	
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	36,40	278	550
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,6	6,8	60,4	373	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	43,79	52,85	217,17	1561,17	
День 7							
ЗАВТРАК	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	168,28	412.2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	3,91	38,85	225,67	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,53	15,05	79,15	547,49	
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	156
	Плов из отварной птицы	240	16,84	17,47	55,26	398,06	406
	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	25,45	22,75	99,38	712,26	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирог морковный	100	5,68	4,29	31,80	190,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,98	4,41	40,98	230,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	54,96	42,21	219,51	1489,95	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Батон нарезной	30	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
	Фрукт свежий, сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	14,07	17,90	83,05	554,08	
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90	12,86	14,74	12,86	150,46	345.2
	Рис отварной	150	3,87	5,70	40,08	218,03	414
	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	27,5	25,76	120,86	731,77	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1

Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом		100	4,28	5,85	20,56	144,7	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,68	10,85	42,16	302,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	51,25	54,51	246,07	1588,55	
День 9							
ЗАВТРАК	Рагу из птицы	240	12,06	10,49	21,79	223,42	407
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	166,84
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,67	15,87	83,77	543,8	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142.3
	Биточки куриные, припущенные с соусом	90	12,28	12,48	12,28	308,28	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	7,42	42,02	318,52	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	26,44	25,0	97,08	868,52	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	10,91	9,96	22,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,91	9,96	46,77	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	57,02	50,83	227,62	1708,97	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	7,36	10,44	41,38	314,48	260
	Батон нарезной	30	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Фрукт свежий, сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,5	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	13,48	15,15	83,66	554,64	
	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,72	4,30	13,70	100,94	134.2
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,40	12,88	20,38	300,05	399
	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	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	24,26	22,71	86,55	690,22	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,47	8,26	45,27	339,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	44,21	46,12	215,48	1584,53	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		15465	511,93	495,08	2284,24	15802	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1546,5	51,193	49,508	228,424	1580,2	

Норма среднее значение	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
обед		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
полдник		7,7-11,35	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
Факт среднее значение по меню					
завтрак	546,5	18,514	17,539	78,208	551,326
обед	700	24,717	23,83	101,288	710,822
полдник	300	7,962	8,139	48,928	318,052
итого	1546,5	51,193	49,508	228,424	1580,2