

СОГЛАСОВАНО
 (подпись)
 (ФИО)
 (дата)

31.05.2023
 МОУ
 "ООШ № 17"

УТВЕРЖДАЮ
 ИП Горбулин В.В.
 В.В. Горбулин (должность)
 (ФИО)
 (дата)

ГОРБУЛИН
 Виктор
 Владимирович
 ИНН 62-06-0000000

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет Летняя площадка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,64	6,30	33,42	174,65	268
	Булочка школьная	100	9,63	11,00	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,47	17,3	80,44	479,48	
ОБЕД	Свекольник	200	5,80	5,28	13,54	124,23	131
	Ризотто со свиной и овощами	240	14,64	20,38	65,82	437,33	265
	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	24,87	26,32	114,76	724,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	42,34	43,62	195,2	1204,18	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	11,12	10,56	35,04	207,02	117
	Булочка домашняя	100	7,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,78	18,53	80,34	555,86	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	4,28	15,06	89	147
	Курица в соусе томатном	90	12,03	11,65	12,10	196,5	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,61	7,42	35,02	218,52	243
	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	25,07	24,13	112,82	739,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	43,85	42,66	193,16	1294,94	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	5,82	9,04	28,60	257,32	250
	Плюшка новомосковская	100	10,83	9,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,85	18,76	75,81	562,39	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	5,54	17,28	128,22	144.1
	Котлеты рыбные с соусом	90/20	10,36	11,30	14,00	155,87	345.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	7,91	45,65	291,2	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		720	25,33	25,55	113,17	746,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	42,18	44,31	188,98	1308,7	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	15,20	16,40	51,30	390,2	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	50,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,86	16,8	68,34	471,04	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	6,22	7,40	77,26	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90/20	14,19	13,25	19,30	252,20	412.1
	Рис отварной	150	3,87	6,70	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		720	24,73	26,83	102,18	710,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	41	44	171	1182	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	35,94	256,21	267
	Булочка школьная	100	9,63	11,00	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,75	18,98	82,96	561,04	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,64	134.1
	Рагу из птицы	240	18,09	17,60	45,80	356,58	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PL 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	24,9	25,62	103,52	709,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	42,65	44,6	186,48	1270,96	
День 6 Неделя 2							

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,64	6,30	33,42	174,65	268
	Плюшка новомосковская	100	10,83	9,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,67	16,02	80,63	479,72	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	6,94	9,82	90,08	128.1
	Митбол куриный в томатном соусе	90/20	12,97	9,50	13,05	180,23	412.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	7,91	45,65	291,2	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		720	24,74	25,01	103,92	724,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	43,41	41,03	184,55	1204,37	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	10,48	10,90	25,64	218,6	302
	Булочка домашняя	100	7,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,14	18,87	70,94	567,44	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	7,88	193,18	156
	Плов из отварной птицы	240	16,17	17,23	58,69	402,32	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	24,78	24,51	102,81	766,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	42,92	43,38	173,75	1333,96	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	5,82	9,04	28,60	257,32	250
	Булочка ванильная	100	11,87	7,68	46,73	284,23	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,89	16,72	82,35	570,01	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	6,54	17,28	186,23	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90/20	7,85	11,74	11,23	150,20	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,64	5,20	36,85	240,3	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		720	25,26	24,26	116,00	811,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	43,15	40,98	198,35	1381,8	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	15,20	16,40	51,30	390,2	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	50,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,86	16,8	68,34	471,04	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	6,22	7,40	77,26	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90/20	14,26	12,35	30,85	250,42	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,61	7,42	35,02	218,52	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		720	25,54	26,65	108,67	709,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	41,4	43,45	177,01	1180,38	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,70	7,23	35,27	240,65	296
	Булочка школьная	100	9,63	11,00	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,53	18,23	82,29	545,48	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,64	134.1
	Курица в соусе томатном	90	12,03	11,65	12,10	196,5	405
	Рагу из овощей	150	5,47	6,13	39,23	195,3	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	24,63	25,94	101,51	718,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	43,16	44,17	183,8	1263,94	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		12100	426	432	1852	12625	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1008,3	35,5	36,0	154,3	1052,1	

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
завтрак	500	18	18	77	526
обед	710	25	25	108	736