

СОГЛАСОВАНО
Ваш директор
Исх. № 11/17-18
Исх. № 11/17-18
(подпись)
(И.О.)
(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,74	9,16	32,88	220,62	
	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	35,00	78,5	
	Блинчики	180	5,28	17,50	32,50	298,23	
	Фрукт свежий яблоко	100	0,40	0,40	6,80	47	
	молоко сгущенное	50	0,00	0,01	14,40	81,6	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		780	19,97	32,82	128,6	754,41	
ОБЕД	Свекольник на курином бульоне	200	1,80	2,88	13,54	121,08	
	Митбол куриный	90	16,07	20,26	32,59	301,23	
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	229,2	
	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	18,80	123,07	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5		
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	28,34	27,66	126,33	908,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,31	60,48	254,93	1663,19	
День 2							
ЗАВТРАК	Залеканка из творога (с соусом)	200	19,30	20,56	51,09	441,03	
	Печенье	50	12,28	9,31	29,29	211,01	
	Фрукт свежий, сезонный Банан	100	0,40	0,40	6,80	47	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	32,24	30,27	94,42	729,88	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	154,24	
	Овощное рагу с птицей	240	17,56	22,36	56,97	405,36	
	Напиток клубничный	200	0,16	0,08	8,48	34,74	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,49	25,68	110,27	717,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	57,73	55,95	204,69	1446,92	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	
	Батон	40	3,00	1,00	20,29	108	
	Сыр порциями	10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Масло сливочное порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	
	Фрукт свежий груша	100	0,40	0,40	6,80	47	
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	14,17	17,30	75,41	533,56	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,50	4,54	17,28	128,22	
	Котлеты рыбные	90	11,24	18,55	21,93	275,37	
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	
	Картофельное пюре	150	6,29	4,46	36,05	182,66	
	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	44,34	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,62	28,98	109,69	764,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	40,79	46,28	185,10	1298,35	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	12,28	14,76	25,66	287,23	
	Булочка домашняя	100	8,03	5,81	57,39	318	
	Фрукт свежий банан	100	0,40	0,40	6,80	47	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	20,91	20,97	96,87	680,69	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	11,04	117,78	
	Гречка по купечески с мясом кур	200	9,59	19,37	41,62	289,23	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	70,07	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	16,26	24,25	88,06	599,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	37,17	45,22	184,93	1280,47	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,24	
	Булочка школьная	100	12,28	10,31	43,27	276,37	
	Фрукт свежий яблоко	100	0,40	0,40	6,80	47	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	20,5	18,33	94,25	646,45	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	123,81	
	Гуляш из мяса кур	90	16,44	19,30	31,24	295,36	
	Спагетти отварные	150	5,65	2,50	35,59	191,4	
	Напиток ягодный	200	0,32	0,14	11,46	59,07	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,34	27,24	118,27	792,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	49,84	45,57	212,52	1438,79	
День 6 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	0,54	11,72	24,10	251,31	
	Батон	50	3,75	1,25	20,29	135	

	Джем	30	0,00	0,00	20,40	81,6	
	Фрукт свежий груша	100	0,40	0,40	6,80	47	
	Чай ягодный	200	0,20	0,00	7,02	28,46	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	4,89	13,37	78,61	543,37	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,54	4,94	9,82	139,09	
	Плов с птицей	240	16,44	19,30	31,24	295,36	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	70,07	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	22,41	24,9	76,46	627,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	27,3	38,27	155,07	1170,59	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком или брокколи	200	17,68	18,90	58,64	440,37	
	Фрукт свежий, сезонный яблоко	100	0,40	0,40	6,80	47	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,34	19,3	72,68	518,21	
ОБЕД	Суп-лапша на мясном бульоне	200	2,82	4,34	6,74	143,51	
	Тефтели из говядины "Ежики"	90	16,69	17,97	37,85	275,86	
	Капуста тушеная	150	3,00	3,60	30,45	242,3	
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	58,32	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,18	26,71	111,28	842,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	45,52	46,01	183,96	1360,9	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	9,27	4,77	21,36	185,3	
	Булочка ванильная	100	10,37	12,36	41,77	313,97	
	Фрукт свежий банан	100	0,40	0,40	6,80	47	
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	20,26	17,59	77,13	575,35	
ОБЕД	Суп Картофельный с клецками на курином бульоне	200	2,24	4,22	27,05	177,26	
	Биточки рыбные	90	9,73	17,99	15,96	216,77	
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	
	Сок фруктовый	200	1,04	0,06	17,18	123,07	
	Хлеб пшеничный	30	0,02	0,02	18,80	124,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	19	28,1	130,16	922,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	39,26	45,69	207,29	1498,28	
День 9							
ЗАВТРАК	Гречка отварная с маслом и сахаром	200	12,28	14,76	22,66	287,23	
	Блинчики со сгущенным молоком	100	8,03	5,81	57,39	318	
	Фрукт свежий груша	100	0,40	0,40	6,80	47	
	Какао напиток с молоком	200	7,00	4,60	18,80	147,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	27,71	25,57	105,65	799,43	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	11,04	117,78	
	Котлета куриная	90	12,65	17,10	25,92	191,3	
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	6,42	42,02	258,06	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	70,07	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	27,05	29,15	115,45	771,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	54,76	54,72	221,1	1570,84	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	7,42	10,20	37,45	315,26	
	Пряник	100	12,28	10,31	43,27	276,37	
	Фрукт свежий, сезонный яблоко	100	0,04	0,04	6,80	47	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	20	20,55	94,76	669,47	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	3,58	4,36	13,68	134,04	
	Фрикадельки из кур тушеные в томатном соусе с овощами	90	21,04	14,72	39,67	312,08	
	Макароны отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	
	Напиток ягодный	200	0,32	0,14	11,46	59,07	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710					
День 11							
Завтрак	Сырники из творога	200	18,30	19,96	49,06	440,03	
	Молоко сгущенное	50	0,00	0,01	14,40	81,6	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	
	Печенье	50	12,28	9,31	33,29	211,01	
Итого за завтрак		500					
Обед	Суп Крестьянский на курином бульоне с крупой	200	2,58	4,64	15,20	113,28	
	Картофель запеченный по русски с мясом кур	250	18,34	21,54	46,77	404,07	
	Компот из свежих яблок и клубники	200	0,04	0,03	9,04	34,36	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Итого за обед		710					
День 12							
Завтрак	Каша Рисовая на молоке жидкая	200	7,74	9,16	32,88	220,62	
	Батон	40	3,00	1,00	12,80	108	
	Масло сливочное порциями	10	2,16	2,65	0,35	35,65	
	Чай с ягодой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	
	Фрукт свежий банан	100	0,40	0,40	6,80	47	
Итого за завтрак		550					
	Суп Картофельный с фрикаделькайти из мяса кур	200	2,34	4,51	7,74	114,78	
	Бефстроганов из мяса кур	90	16,44	19,30	31,24	295,98	
	Гречка отварная	150	9,01	6,06	23,06	112,56	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Итого за обед		700					

ИТОГО ЗА ОБЕД	700	35,09	22,79	125,14	819,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	55,09	43,34	219,9	1488,76	

Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней

	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%	597	19,90	21,61	91,84	645,08
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		23%	25%	25%	25%
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%	704	25,68	26,55	111,11	776,63
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		30%	31%	30%	30%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма завтрак, обед 50-60% с учётом дополнения к рациону 10%	1200	42,35-50,83	43,45-52,14	184,25-221,1	1292-1551
Доля суточной потребности в пищевых веществах 50-60%:	1301	45,577	48,153	202,949	1421,709
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		54%	55%	55%	55%

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества	
С (мг/сут)	96,226	Кальций (мг/сут)	407,473
В1 (мг/сут)	1,121	Фосфор (мг/сут)	345,475
В2 (мг/сут)	1,022	Магний (мг/сут)	113,89
А (рет.экв/сут)	136	Железо (мг/сут)	11,266
Д (мкг/сут)	367	Фтор (мг/сут)	1,221

Использованные сборники рецептов:

Организация питания детей в ДОО, Г.Н.Панкратова, Челябинск, 2005 г.

Перевалов А.Я. Пермь, 2013г. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов.

Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2010г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян 2011г.