



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	40,42	220,62	268
	Булочка школьная	100	12,28	10,31	43,27	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,22	19,47	90,71	525,45	131
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	100,08	131
	Митбол куриный	90	16,07	20,26	32,59	301,23	412,1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	229,2	291
	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		720	28,22	27,46	118,16	805,16	511,1
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	543,2
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	10,23	10,98	38,65	261,49	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,47	11,02	48,81	303,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	58,91	67,95	257,67	1634,23	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	19,30	20,56	61,09	441,03	117,1
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	47
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,96	20,96	78,13	518,87	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	154,24	147
	Жаркое из птицы	240	20,02	23,90	59,87	465,54	407,2
	Напиток клубничный	200	0,16	0,08	8,48	34,74	511,3
	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	27,95	27,22	113,17	777,22
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	2,40	2,70	21,60	108	516,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	9,90	9,30	32,07	271,23	454,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,3	12	53,67	379,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	60,21	60,18	244,97	1675,32	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,80	257,32	250
	Плюшка новомосковская	100	9,93	11,72	40,19	276,61	270
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	494,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,97	18,82	87,99	563,01	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144,1
	Котлеты рыбные	90	11,24	18,55	21,93	275,37	345,2
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	3,91	38,85	225,67	237
	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	29,17	28,65	116,37	811,78	511,2
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,2	8,58	34,34	540
	Ватрушки с повидлом	100	10,48	11,23	41,66	278,88	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,6	11,43	50,24	313,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	57,74	68,80	253,60	1688,01	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	12,28	14,76	25,66	287,23	266
	Булочка домашняя	100	8,03	5,81	57,39	318	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,51	20,57	90,07	633,69	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3
	Голубцы ленивые из кур	90	12,77	16,22	25,48	306,03	372,2
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	6,42	42,02	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	27,17	28,27	111,37	776,45	614
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	555,1
	Косичка с сахаром	100	10,23	11,35	35,61	267,6	555,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,23	11,35	50,61	362,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	67,91	60,19	252,05	1772,74	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,24	267
	Булочка школьная	100	12,28	10,31	43,27	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,46	18,29	87,45	599,45	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3
	Курица в соусе томатном	90	16,44	19,30	31,24	295,36	405
	Картофель отварной с маслом	150	3,00	3,60	30,45	242,3	426,1
	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	26,69	28,34	113,13	821,96	
ПОЛДНИК	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511,4
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	11,69	11,58	35,26	282,21	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,83	11,64	43,26	314,91	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1600	58,98	58,27	243,84	1736,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 6 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,74	9,16	40,42	220,62	268
	Плюшка новомосковская	100	9,93	11,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,87	20,88	87,63	525,69	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,54	4,94	9,82	90,08	128,2
	Курица в соусе томатном	90	16,44	19,30	31,24	295,36	405
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	229,2	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		700	28,21	27,81	112,01	777,78	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	11,69	11,58	35,26	282,21	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,93	11,64	45,42	324,35	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1500	58,01	60,33	245,06	1627,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	17,68	18,90	58,64	440,37	302
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112,1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,34	19,3	75,68	518,21	
ОБЕД	Суп-лапша на мясном бульоне	200	2,82	4,34	6,74	105,28	157,3
	Голубцы ленивые	90	16,69	17,97	37,85	275,86	372
	Картофель отварной с маслом	150	3,00	3,60	30,45	242,3	426,1
	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	27,18	26,71	111,28	794,46	
ПОЛДНИК	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511,4
	Пирог морковный	100	11,70	11,25	37,80	272,3	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,84	11,31	45,8	305	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1500	57,36	57,32	232,76	1617,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка ванильная	100	10,37	12,36	41,77	313,97	563
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	494,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,41	19,46	89,57	600,37	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144,1
	Биточки рыбные	90	9,73	17,99	15,96	216,77	345,2
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	3,91	38,85	225,67	237
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	17,18	72,94	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	28,38	27,91	115,12	777,8	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,2	8,58	34,34	511,2
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	10,59	11,36	43,56	270,16	454,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,71	11,56	52,14	304,5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1500	57,5	58,93	256,83	1682,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	12,28	14,76	25,66	287,23	266
	Булочка домашняя	100	8,03	5,81	57,39	318	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,51	20,57	90,07	633,69	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3
	Тефтели куриные	90	12,65	17,10	25,92	307,2	390,4
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	6,42	42,02	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		700	27,05	29,15	111,81	777,62	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	11,69	11,58	35,26	282,21	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,69	11,58	50,26	377,21	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1500	59,25	61,3	252,14	1788,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	7,42	10,20	40,54	315,26	296
	Булочка школьная	100	12,28	10,31	43,27	278,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,96	20,51	91,05	622,47	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3
	Рагу из птицы	240	20,56	22,58	75,23	548,23	407
	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	27,81	28,02	126,67	832,53	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	11,10	10,58	35,26	266,13	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,3	10,78	45,1	366,13	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1500	59,07	59,31	262,82	1821,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

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	500	16,94-21,18	17,38-21,72	73,7-92,12	517-646,25
Норма завтрака					

Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	500	19,42	19,88	86,84	574,09
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		23%	23%	24%	22%
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 30-36%	710	27,78	27,94	114,81	795,28
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		33%	32%	31%	31%
ПОЛДНИК					
Норма полдника	300	8,47-12,7	8,69-13,04	36,85-55,28	258,5-387,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-16%	300	11,29	11,43	48,53	335,08
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		13%	13%	13%	13%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма завтрак, обед, полдник 60-75% с учётом дополнения к рациону 10%	1500	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38	1551-1938,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:	1510	58,49	59,26	250,17	1704,44
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		69%	68%	68%	66%

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 ДОУ, 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.