

А.В.



УТВЕРЖДАЮ
(должность)
(ФИО)
(дата)

**МАОУ «Прогимназия № 237
«Семицветик» г. Саратов**

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	131
ОБЕД	Свекольник	240	14,64	20,38	65,82	437,33	265
	Ризотто с куриным филе и овощами	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Компот из смеси сухофруктов	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб пшеничный	700	24,87	26,32	114,76	724,7	511.1
ИТОГО ЗА ОБЕД	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды					235,4	543.2
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	8,54	8,87	29,16	275,14	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,84	8,99	38,34	1479,32		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,18	52,61	233,54		
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	516.1
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	2,40	1,50	21,60	103,23	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	7,90	8,52	26,98	205,69	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	10,3	10,02	48,58	308,92		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	54,15	52,68	241,74	1603,86	
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	508
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Ватрушки с повидлом	100	9,30	8,09	25,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,38	8,09	35,74	247,37		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	51,56	52,4	224,72	1556,07	
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	512.1
ПОЛДНИК	Компот из кураги	200	1,92	0,12	15,86	112,36	512.1
	Косичка с сахаром	100	8,25	8,05	26,20	206,39	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	10,17	8,17	42,06	318,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,76	51,80	212,58	1500,42	

	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	8,70	8,06	28,40	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,7	8,06	35,38	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,1	51,51	212,39	1446,59	
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	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	12,80	64	518.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	8,62	8,23	35,62	261,60	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,82	8,43	48,42	325,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,63	32,91	245,48	1476,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15100	514	500	2275	15324	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1510,0	51,4	50,0	227,5	1532,4	

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	
полдник	300	9,219	8,832	40,96	281,22	