



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 Неделя 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая						
	Булочка школьная	200	7,74	9,16	40,42	220,62	268
	Чай с сахаром	100	12,28	10,31	43,27	276,37	574
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
ОБЕД	Свекольник	500	20,22	19,47	90,71	525,45	
	Митбол куриный	200	1,80	2,88	13,54	100,08	131
	Соус томатный	90	16,07	20,26	32,59	301,23	412,1
	Макаронные изделия отварные	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Компот из смеси сухофруктов	150	5,80	2,91	35,55	229,2	291
	Хлеб ржаной	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	720	28,22	27,46	118,15	805,15	
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		100	10,23	10,96	38,65	261,49	543,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		300	10,47	11,02	48,81	303,63	
<b>День 2</b>		1520	58,91	57,95	257,67	1634,23	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)						
	Фрукт свежий, сезонный	200	19,30	20,56	61,09	441,03	117,1
	Чай с лимоном	100	0,40	0,40	9,80	47	112,1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	500	19,96	20,96	78,13	518,87	
	Жаркое из птицы	200	3,42	2,58	20,04	154,24	147
	Напиток клубничным	240	20,02	23,90	59,87	465,54	407,2
	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,08	8,48	34,74	511,3
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	700	27,95	27,22	113,17	777,22	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	200	2,40	2,70	21,60	108	516,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		100	9,90	9,30	32,07	271,23	454,1
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		300	12,3	12	53,67	379,23	
<b>День 3</b>		1500	60,21	60,18	244,97	1675,32	
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая						
	Глюшка новомосковская	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Чай ягодный	100	9,93	11,72	40,19	276,61	270
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		200	0,22	0,06	7,20	29,08	494,4
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	500	17,97	18,82	87,99	563,01	
	Котлеты рыбные	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144,1
	Соус томатный	90	11,24	18,55	21,93	275,37	345,2
	Каша гречневая рассыпчатая	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Напиток из шиповника	150	8,64	3,91	38,85	225,67	237
	Хлеб пшеничный	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	720	29,17	28,55	115,37	811,78	
	Ватрушки с повидлом	200	0,12	0,2	8,58	34,34	511,2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		100	10,48	11,23	41,66	278,88	540
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		300	10,6	11,43	50,24	313,22	
<b>День 4</b>		1520	57,74	58,80	253,60	1688,01	
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая						
	Булочка домашняя	200	12,28	14,76	25,66	287,23	266
	Чай с сахаром	100	8,03	5,81	57,39	318	564
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	500	20,51	20,57	90,07	633,69	
	Голубцы ленивые из кур	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3
	Соус томатный	90	12,77	16,22	25,48	306,03	372,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Компот из смеси сухофруктов	150	7,61	6,42	42,02	218,52	243
	Хлеб пшеничный	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	720	27,17	28,27	111,37	776,45	
	Косичка с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	95	614
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		100	10,23	11,35	35,61	267,6	555,1
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		300	10,23	11,35	50,61	362,6	
<b>День 5</b>		1520	57,91	60,19	252,05	1772,74	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая						
	Булочка школьная	200	7,92	7,98	36,94	292,24	267
	Чай с лимоном	100	12,28	10,31	43,27	276,37	574
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	500	20,46	18,29	87,45	599,45	
	Курица в соусе томатном	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3
	Картофель отварной с маслом	90	16,44	19,30	31,24	295,36	405
	Напиток из шиповника	150	3,00	3,60	30,45	242,3	426,1
	Хлеб пшеничный	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		30	2,37	0,30	14,76	70,5	108

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>26,69</b>	<b>28,34</b>	<b>113,13</b>	<b>821,96</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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	543,3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11,83</b>	<b>11,64</b>	<b>43,26</b>	<b>314,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>58,98</b>	<b>58,27</b>	<b>243,84</b>	<b>1736,32</b>	
<b>День 6 Неделя 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,87</b>	<b>20,88</b>	<b>87,63</b>	<b>525,69</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>28,21</b>	<b>27,81</b>	<b>112,01</b>	<b>777,78</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11,93</b>	<b>11,64</b>	<b>45,42</b>	<b>324,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>58,01</b>	<b>60,33</b>	<b>245,06</b>	<b>1627,82</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,34</b>	<b>19,3</b>	<b>75,68</b>	<b>518,21</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27,18</b>	<b>26,71</b>	<b>111,28</b>	<b>794,46</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11,84</b>	<b>11,31</b>	<b>45,8</b>	<b>305</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>57,36</b>	<b>57,32</b>	<b>232,76</b>	<b>1617,67</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,41</b>	<b>19,46</b>	<b>89,57</b>	<b>600,37</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>28,38</b>	<b>27,91</b>	<b>115,12</b>	<b>777,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,71</b>	<b>11,56</b>	<b>52,14</b>	<b>304,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>57,5</b>	<b>58,93</b>	<b>256,83</b>	<b>1682,67</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,51</b>	<b>20,57</b>	<b>90,07</b>	<b>633,69</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>27,05</b>	<b>29,15</b>	<b>111,81</b>	<b>777,62</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11,69</b>	<b>11,58</b>	<b>50,26</b>	<b>377,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>59,25</b>	<b>61,3</b>	<b>252,14</b>	<b>1788,52</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	7,42	10,20	40,54	315,26	296
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,96</b>	<b>20,51</b>	<b>91,05</b>	<b>622,47</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27,81</b>	<b>28,02</b>	<b>126,67</b>	<b>832,53</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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	22,30	266,13	543,4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11,3</b>	<b>10,78</b>	<b>45,1</b>	<b>366,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>59,07</b>	<b>59,31</b>	<b>262,82</b>	<b>1821,13</b>	

**Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней**

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Суточная потребность в пищевых веществах</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>84,7</b>	<b>86,9</b>	<b>368,5</b>	<b>2585</b>
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%	500	19,42	19,88	86,84	574,09
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		23%	23%	24%	22%
<b>ОБЕД</b>					
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%	710	27,78	27,94	114,81	795,28
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		33%	32%	31%	31%
<b>ПОЛДНИК</b>					
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 10-15%	300	11,29	11,43	48,53	335,08
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		13%	13%	13%	13%
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>					
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.