



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

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	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,22</b>	<b>19,47</b>	<b>90,71</b>	<b>525,45</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>28,22</b>	<b>27,46</b>	<b>118,15</b>	<b>805,15</b>	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	10,23	10,96	38,65	261,49	543.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,47</b>	<b>11,02</b>	<b>48,81</b>	<b>303,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>58,91</b>	<b>57,95</b>	<b>257,67</b>	<b>1634,23</b>	
<b>День 2</b>							
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	112.1
	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>20,96</b>	<b>78,13</b>	<b>518,87</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27,95</b>	<b>27,22</b>	<b>113,17</b>	<b>777,22</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12,3</b>	<b>12</b>	<b>53,67</b>	<b>379,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>60,21</b>	<b>60,18</b>	<b>244,97</b>	<b>1675,32</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,97</b>	<b>18,82</b>	<b>87,99</b>	<b>563,01</b>	
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



<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>29,17</b>	<b>28,55</b>	<b>115,37</b>	<b>811,78</b>	
<b>ПОЛДН</b>	Напиток из вишни	200	0,12	0,2	8,58	34,34	511.2
	Ватрушки с повидлом	100	10,48	11,23	41,66	278,88	540
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,6</b>	<b>11,43</b>	<b>50,24</b>	<b>313,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>57,74</b>	<b>58,80</b>	<b>253,60</b>	<b>1688,01</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТР</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
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>27,17</b>	<b>28,27</b>	<b>111,37</b>	<b>776,45</b>	
<b>ПОЛДН</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Косичка с сахаром	100	10,23	11,35	35,61	267,6	555.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,23</b>	<b>11,35</b>	<b>50,61</b>	<b>362,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>57,91</b>	<b>60,19</b>	<b>252,05</b>	<b>1772,74</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТР</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,46</b>	<b>18,29</b>	<b>87,45</b>	<b>599,45</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<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>ПОЛДН</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>ЗАВТР</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>ПОЛДН</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>ЗАВТР</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>	
ПОЛДН	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>							
ЗАВТР	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>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>28,38</b>	<b>27,91</b>	<b>115,12</b>	<b>777,8</b>	
ПОЛДН	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>							
ЗАВТР	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>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>27,05</b>	<b>29,15</b>	<b>111,81</b>	<b>777,62</b>	
ПОЛДН	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>							
ЗАВТР	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>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27,81</b>	<b>28,02</b>	<b>126,67</b>	<b>832,53</b>	
ПОЛДН	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**

	порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
		белки г	жиры г	углеводы г	



<b>Суточная потребность в пищевых веществах</b>		<b>84,7</b>	<b>86,9</b>	<b>368,5</b>	<b>2585</b>
<b>ЗАВТРАК</b>					
Норма завтрака	500	16,94-21,18	17,38-21,72	73,7-92,12	517-646,25
<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах</b>	<b>500</b>	<b>19,42</b>	<b>19,88</b>	<b>86,84</b>	<b>574,09</b>
<b>Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии</b>		<b>23%</b>	<b>23%</b>	<b>24%</b>	<b>22%</b>
<b>ОБЕД</b>					
Норма обеда	700	25,41-29,65	26,07-30,42	110,55-128,98	775,5-904,75
<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах</b>	<b>710</b>	<b>27,78</b>	<b>27,94</b>	<b>114,81</b>	<b>795,28</b>
<b>Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии</b>		<b>33%</b>	<b>32%</b>	<b>31%</b>	<b>31%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Норма полдника	300	8,47-12,7	8,69-13,04	36,85-55,28	258,5-387,75
<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах</b>	<b>300</b>	<b>11,29</b>	<b>11,43</b>	<b>48,53</b>	<b>335,08</b>
<b>Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии</b>		<b>13%</b>	<b>13%</b>	<b>13%</b>	<b>13%</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>					
Норма завтрак , обед, полдник 60-75% с учётом до	1500	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38	1551-1938,75
<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах</b>	<b>1510</b>	<b>58,49</b>	<b>59,26</b>	<b>250,17</b>	<b>1704,44</b>
<b>Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии</b>		<b>69%</b>	<b>68%</b>	<b>68%</b>	<b>66%</b>

**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
D (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. Тютельян 2011г.