

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

10- дневное цикличное меню для обучающихся

я

7-11 лет

категория:

01.03.2023

года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	185	11,90	13,10	5,90	198,4	80
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,8	143
	Зефир	35	0,30	0,00	27,90	113,19	6/н
	Яблоко	120	0,46	0,46	11,72	53,26	6/н
	Батон йодированный	40	2,30	0,40	19,60	95	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	15,16	13,96	71,52	486,65	
ОБЕД	Салат из квашенной капусты	60	0,95	3,06	4,64	49,9	8
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,80	2,20	15,50	100,9	28
	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,41	208,7	64
	Курица тушеная с морковью	90	12,70	5,20	4,00	113,7	130
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	184
	Батон йодированный	40	2,30	0,40	19,60	95	6/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	78,2	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	27,45	16,76	115,75	727,4	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	200	4,70	3,50	12,50	100,4	162
	Батон йодированный	40	2,30	0,40	19,60	95	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	7,00	3,90	32,10	195,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	49,61	34,62	219,37	1409,45	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1600	49,61	34,62	219,37	1409,45	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1600	49,61	34,62	219,37	1409,45	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 7-11 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Свежета отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,2	54-283-20
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,1	2
	Макаронны отварные	160	5,65	5,87	34,88	215,47	59
	Котлета рыбная любительская	90	9,71	8,05	14,49	168,52	94
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	14,22	57,36	144
	Батон йодированный	40	3,20	0,40	19,60	95	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,82	21,72	88,49	627,65	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	37,5	6
	Суп гороховый	250	8,32	5,70	20,30	166,4	29
	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,8	69
	Гуляш	90	12,40	30,75	2,88	338,27	107
	Кисель плодово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122	6/н
	Батон йодированный	40	3,20	0,40	19,60	95	6/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,56	15,08	80,4	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	31,62	46,51	108,36	985,37	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	6,80	5,00	11,00	116,2	6/н
	Батон йодированный	40	3,20	0,40	19,60	95	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	10,00	5,40	30,60	211,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	61,44	73,63	227,45	1824,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1630	61,44	73,63	227,45	1824,22	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1630	61,44	73,63	227,45	1824,22	

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 7-11 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Салат из моркови и яблок	70	0,60	7,10	5,00	86,7	12
	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,30	11,70	37,50	288	43
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	17,42	117,88	164
	Батон йодированный	40	2,30	0,40	19,60	95	б/н
	Груша	160	0,60	0,45	16,40	64	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	15,40	23,57	95,92	651,58	
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	80	1,00	7,10	5,40	89,5	17
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	7,60	11,90	7,02	166,92	22
	Жаркое по-домашнему	200	16,80	38,08	18,18	483	114
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,02	54,98	143
	Булочка школьная	60	5,18	1,67	36,91	186,29	221
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,08	80,4	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	33,38	59,25	96,61	1061,09	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	17,60	66,96	184
	Печенье	50	3,75	5,00	37,25	208	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,83	5,00	54,85	274,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	52,61	87,82	244,38	1987,63	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1760	52,61	87,82	244,38	1987,63	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1760	52,61	87,82	244,38	1987,63	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(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		
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	150	15,60	9,20	26,20	249,6	86
	Какао с молоком	200	4,98	5,30	20,60	148,1	162
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	6/н
	Молоко стуженное с сахаром	20	1,40	1,70	11,10	65,5	6/н
	Батон йодированный	40	3,20	0,40	19,60	95	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,04	16,74	85,07	593,2	
ОБЕД	Салат из квашенной капусты	60	0,95	3,06	4,64	49,9	8
	Суп крестьянский с крутой (крупа перловая)	200	6,40	11,14	11,28	171,6	31
	Плов с курицей	220	30,03	8,91	36,52	346,06	117
	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	16,22	63,88	188
	Батон йодированный	40	3,20	0,40	19,60	95	6/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,08	80,4	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	43,28	24,11	103,34	806,84	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,02	54,98	184
	Сушка	50	3,21	0,36	21,36	101,7	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,41	0,36	35,38	156,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	72,73	40,85	223,79	1556,72	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1530	72,73	40,85	223,79	1556,72	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1530	72,73	40,85	223,79	1556,72	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 7-11 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из свежкы отварной	60	0,83	2,70	4,57	45,6	14
	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,8	59
	Биточек из курицы	90	17,14	3,90	12,00	151,8	128
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	14,22	57,36	144
	Батон йодированный	40	3,20	0,40	19,60	95	6/н
	Яблоко	120	0,46	0,46	11,72	53,26	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	27,19	12,36	94,91	599,82	
ОБЕД	Салат Мозайка	60	1,60	3,90	5,60	63,8	94
	Суп картофельный с рыбой	250	7,12	6,30	19,97	165,75	33
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,7	62
	Котлета мясная	75	13,70	13,60	12,20	226,3	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	17,60	66,96	184
	Батон йодированный	40	3,20	0,40	19,60	95	6/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,08	80,4	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		815	36,50	31,00	125,95	931,91	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	200	4,98	5,30	20,60	148,1	162
	Батон йодированный	40	3,20	0,40	19,60	95	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	8,18	5,70	40,20	243,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	71,87	49,06	261,06	1774,83	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1725	71,87	49,06	261,06	1774,83	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1725	71,87	49,06	261,06	1774,83	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 7-11 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Помидор в нарезке	60	0,67	0,15	2,25	12,83	4
	Омлет с сыром	150	19,01	26,59	2,89	326,8	82
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,02	54,98	143
	Батон йодированный	40	2,30	0,40	19,60	95	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22,18	27,14	38,76	489,61	
ОБЕД	Орлец в нарезке	60	0,45	0,07	1,50	8,47	9
	Рассольник ленинградский	250	5,30	9,40	18,20	179,62	24
	Макароны отварные	160	5,30	4,90	32,80	196,8	59
	Курица отварная	90	27,58	2,22	0,77	133,28	126
	Соус белый основной	50	2,22	3,81	3,79	59,04	133
	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,16	11,06	47,02	209
	Батон йодированный	40	2,30	0,40	19,60	95	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	46,43	21,52	102,80	799,63	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	6,80	5,00	11,00	116,2	б/н
	Батон йодированный	40	2,30	0,40	19,60	95	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,10	5,40	30,60	211,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	77,71	54,06	172,16	1500,44	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1730	77,71	54,06	172,16	1500,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1730	77,71	54,06	172,16	1500,44	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 7-11 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,2	б/н
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,5	58
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	17,42	117,88	164
	Батон йодированный	40	2,3,	0,40	19,60	95	б/н
	Мандарин	100	0,86	0,20	7,57	35	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	9,96	24,42	73,59	564,58	
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	100	1,20	8,90	6,70	111,9	17
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,80	7,00	7,10	115,3	22
	Картофель отварной в молоке	150	4,50	5,90	26,51	176	68
	Котлета рыбная	90	10,93	8,58	16,12	185,71	92
	Кисель плодово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122	б/н
	Батон йодированный	40	2,3,	0,40	19,60	95	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,08	80,4	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	26,43	31,28	120,11	886,31	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,02	54,98	143
	Сухари	80	6,40	0,40	28,00	134,2	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6,60	0,40	42,02	189,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	42,99	56,10	235,72	1640,07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1690	42,99	56,10	235,72	1640,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1690	42,99	56,10	235,72	1640,07	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 7-11 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,60	301,3	85
	Чай с молоком и сахаром	200	1,66	1,66	16,40	84,58	145
	Яблоко	120	0,46	0,46	11,72	53,26	б/н
	Батон йодированный	40	3,20	0,40	19,60	95	б/н
	Молоко стуженное с сахаром	20	1,44	1,72	11,12	65,48	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	36,46	14,94	80,44	599,62	
ОБЕД	Салат из свежлы отварной	60	0,83	2,70	4,57	45,6	14
	Суп гороховый	250	8,32	8,42	21,58	195,83	29
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,7	62
	Тефтели с рисом	90	10,90	26,88	7,99	317,77	121
	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	16,22	63,88	188
	Булочка школьная	60	5,18	1,67	36,91	186,29	221
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,08	80,4	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	36,13	46,57	138,25	1123,47	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	17,60	66,96	184
	Сушка	60	3,21	0,36	21,36	101,7	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	3,29	0,36	38,96	168,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	75,88	61,87	257,65	1891,75	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1640	75,88	61,87	257,65	1891,75	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1640	75,88	61,87	257,65	1891,75	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 7-11 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Икра морковная	100	1,23	8,10	7,77	109,79	13
	Макаронны отварные с сыром	170	9,00	7,70	32,50	235,4	61
	Батон йодированный	40	2,30	0,40	19,60	95	6/н
	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	86,6	6/н
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	14,39	16,34	87,64	561,79	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	37,5	6
	Суп картофельный с рыбой	250	7,12	6,30	19,97	165,75	33
	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,8	69
	Капуста тушеная с мясом	240	26,40	26,40	16,00	407,3	115
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,02	54,98	143
	Батон йодированный	40	2,30	0,40	19,60	95	6/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,08	80,4	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	42,32	42,70	106,17	986,73	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,02	54,98	143
	Сухари	80	6,40	0,40	28,00	134,2	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6,60	0,40	42,02	189,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	63,31	59,44	235,83	1738,25	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1870	63,31	59,44	235,83	1738,25	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1870	63,31	59,44	235,83	1738,25	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 7-11 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из моркови и яблок	80	0,70	8,10	5,80	99	12
	Рату из овощей	150	2,81	7,50	13,60	134,21	67
	Котлеты из курицы	90	17,14	4,62	6,73	137,12	110
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	14,22	57,36	144
	Батон йодированный	40	2,30	0,40	19,60	95	б/н
	Апельсин	160	1,40	0,30	13,00	60,5	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		720	24,61	20,92	72,95	583,19	
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,45	0,07	1,50	8,47	3
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	7,48	11,95	12,40	187,12	23
	Рис припущенный	150	3,40	4,80	35,00	196,08	65
	Серде в соусе	140	23,35	16,70	5,06	264,45	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	17,60	66,96	184
	Батон йодированный	40	2,30	0,40	19,60	95	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,08	80,4	б/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		880	39,66	34,42	106,24	898,48
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	17,60	66,96	184
	Сушка	60	3,21	0,36	21,36	101,7	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	3,29	0,36	38,96	168,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	67,56	55,70	208,15	1650,33	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		1860	67,56	55,70	208,15	1650,33	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1860	67,56	55,70	208,15	1650,33	