



**Менюготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Блиночки с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242,2
	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,62</b>	<b>16,94</b>	<b>70,32</b>	<b>486,82</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Тефтели куриные	90	9,76	13,03	14,60	230,35	390,4
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,29</b>	<b>24,62</b>	<b>102,19</b>	<b>713,84</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543,3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,51</b>	<b>9,56</b>	<b>42,63</b>	<b>281,81</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>50,42</b>	<b>51,12</b>	<b>215,14</b>	<b>1482,47</b>	<b>0</b>
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,23</b>	<b>18,62</b>	<b>69,85</b>	<b>541,03</b>	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,94	11,54	87,08	131
	Наггетсы рыбные	90	14,17	10,67	35,23	202,03	6/н
	Пюре картофельное	150	3,06	7,80	20,45	197,25	312
	или Картофель отварной	150	3,03	8,05	20,29	194,23	173
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,91</b>	<b>25,16</b>	<b>114,5</b>	<b>710,62</b>	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,31</b>	<b>10</b>	<b>40,13</b>	<b>340,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>53,45</b>	<b>53,78</b>	<b>224,48</b>	<b>1592,59</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	14,12	9,56	30,04	247,48	117
	Плюшка новомосковская	100	3,83	6,72	41,19	276,61	270
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,11</b>	<b>16,32</b>	<b>80,33</b>	<b>561,03</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3
	Фрикадельки куриные	90	12,05	15,92	11,62	203,5	410,1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша из гороха с маслом	150	5,90	3,71	35,91	236,49	418,1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PLI 10,86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,61</b>	<b>25,65</b>	<b>104,22</b>	<b>751,67</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454,4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,26</b>	<b>9,73</b>	<b>44,55</b>	<b>333,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>52,98</b>	<b>51,7</b>	<b>229,1</b>	<b>1645,83</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00	

	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59	
	Тефтели мясные	90	7,90	8,94	12,46	200,41	390,3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>545</b>	<b>18,88</b>	<b>18,65</b>	<b>72,39</b>	<b>575,07</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144,1
	Рагу из птицы	240	18,06	19,49	52,79	423,23	407
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,1</b>	<b>24,58</b>	<b>106,47</b>	<b>706,63</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573,2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,67</b>	<b>10,48</b>	<b>47,96</b>	<b>325,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1545</b>	<b>52,65</b>	<b>53,71</b>	<b>226,82</b>	<b>1607,34</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	17,70	18,30	50,68	395,78	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с сахаром и брусничкой/вишней	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,36</b>	<b>18,72</b>	<b>68,54</b>	<b>476</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142,3
	Плов со свиной	240	17,65	20,06	70,62	465,5	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,17</b>	<b>26,05</b>	<b>111,9</b>	<b>710,98</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>10,4</b>	<b>39,68</b>	<b>278,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>53,15</b>	<b>55,17</b>	<b>220,12</b>	<b>1465,12</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242,1
	Напиток теплый из ягоды	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,74</b>	<b>17,75</b>	<b>71,51</b>	<b>484,21</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128,2
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	90	13,03	12,65	24,10	245,6	6/н
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	8,50	38,60	235,6	291
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,1</b>	<b>25,34</b>	<b>103,18</b>	<b>711,44</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,22</b>	<b>9,67</b>	<b>39,27</b>	<b>345,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>46,20</b>	<b>29,10</b>	<b>233,57</b>	<b>1384,64</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с брокколи	150	7,00	7,33	8,74	188,42	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	каротином	100	5,50	8,80	31,90	117,1	590
	или Кисломолочный продукт	100	4,80	7,40	32,00	118	401
	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>23,16</b>	<b>25,07</b>	<b>114</b>	<b>630,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	200	1,88	4,26	6,44	99,54	157,2
	Митбол из индейки	90	10,74	11,30	22,31	231,21	410
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>25,23</b>	<b>25,01</b>	<b>102,12</b>	<b>733,12</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516,1
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	6/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,18</b>	<b>10,29</b>	<b>47,4</b>	<b>348,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1650</b>	<b>58,57</b>	<b>60,37</b>	<b>263,52</b>	<b>1711,78</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеница молочная жидкая	200	8,92	6,98	16,94	292,26	267

	Булочка дорожная	100	7,28	9,89	57,68	219,39	565	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,44</b>	<b>16,87</b>	<b>81,76</b>	<b>541,45</b>		
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3	
	Жаркое из птицы	240	16,88	20,94	47,97	440,2	407	
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25</b>	<b>25,91</b>	<b>102,65</b>	<b>741,72</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1	
	Пирожки печеные из слоеного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,11</b>	<b>10,8</b>	<b>48,57</b>	<b>301,65</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>51,55</b>	<b>53,58</b>	<b>232,98</b>	<b>1584,82</b>		
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие или Овощи отварные или Овощи консервированные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106	
	Наггетсы куриные	90	10,87	11,52	19,20	150,65	6/н	
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414	
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	367	
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494,2	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>545</b>	<b>17,92</b>	<b>17,68</b>	<b>82,76</b>	<b>493,96</b>	
	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144,1
Бефстроганов из кур		90	11,50	11,01	22,97	220,03	366	
Соус томатный		20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	
Каша пшеничная		150	7,61	3,42	42,02	218,52	243	
Компот из смеси сухофруктов		200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	
Хлеб пшеничный витаминизированный		30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>25,11</b>	<b>20,21</b>	<b>120,2</b>	<b>731,75</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,1</b>	<b>10,73</b>	<b>47,97</b>	<b>290,41</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1565</b>	<b>53,13</b>	<b>48,62</b>	<b>250,93</b>	<b>1516,12</b>		
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники из творога	150	15,79	16,48	23,35	267,2	117	
	Соус ягодный сладкий	50	0,09	0,00	33,08	127,6	474	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112	
	Чай яблочно-вишневый	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,54</b>	<b>16,9</b>	<b>74,29</b>	<b>475,02</b>		
<b>ОБЕД</b>	Расольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134,1	
	Голубцы ленивые	90	10,57	15,34	18,35	234,9	372	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237	
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>25,07</b>	<b>29,13</b>	<b>105,09</b>	<b>737,75</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	
	Пирожки печеные из слоеного теста с картофелем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>10,4</b>	<b>47,7</b>	<b>346,6</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>51,23</b>	<b>56,43</b>	<b>227,08</b>	<b>1559,37</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1920</b>	<b>53,69</b>	<b>60,79</b>	<b>256,02</b>	<b>1759,83</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2110</b>	<b>73,88</b>	<b>86,53</b>	<b>307,07</b>	<b>2246,33</b>		

Норма среднее значение СанПиП 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	522	18	18	79	526
обед	710	25	25	107	725
полдник	300	10	10	45	319