

Директор
Виктор Владимирович
Согласовано
(дата)



И.П. Горбулин
Горбулин В.В.
Виктор Владимирович
ИНН 6426000000
304642219400050
САРАТОВ
УТВЕРЖДАЮ
(должность)
(ФИО)
(дата)

Циклическое меню приготавливаемых блюд для возрастной категории 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1 День 1									
ЗАВТРАК	Каша "Артек" молочная вязкая	200	7,92	7,40	30,60	264,42	187	85	
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95		
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590		
	Чай ягодный	200	0,24	0,00	7,80	30,16	494 1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,76	16,28	84,26	582,92		85	
ОБЕД	Суп Министроне	200	4,22	5,22	10,74	161,72	143	40	
	Ризотто со свининой и овощами	240	17,64	18,38	58,87	437,33	265	90	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,29	24,26	105,01	762,19		153	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614	22	
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543 2	31	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4		53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,59	48,41	240,43	1675,51			
День 2									
ЗАВТРАК	Залежанка из творога со сгущенным молоком	200	17,30	19,04	49,62	405,54	117	85	
	Фрукт свежий, сезонный	120	0,96	0,24	9,00	45,6	112		
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	18,52	19,28	65,86	481,98		
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	125,46	134 1	32	
	Тефтели куриные с соусом Бешамель	90/20	12,25	14,53	12,18	139,59	390 2	71	
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	5,50	35,59	191,4	291	28	
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512 1	23	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,63	25,17	112,35	691,51		159
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516 1	24	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	4,89	3,73	30,07	193,04	454 1	30	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,29	8,73	48,67	351,04		54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	55,44	53,18	226,88	1524,53			
День 3									
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая	200	9,84	12,44	28,16	251,08	266	85	
	Пряники	50	2,40	1,40	28,85	137,9	589		
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111		
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100 1		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,76	16,95	84,59	558,64		
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	97,08	131	36	
	Фрикасе из рыбы	110	11,54	10,34	8,51	148,4	342	70	
	Пазля с овощами	150	7,14	11,19	38,82	278,12	58	28	
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,15	25,21	97,11	694,62		156
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511 1	25	
	Ватрушки с повидлом	100	7,50	7,89	39,12	206,93	540	31	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,8	8,01	48,3	246,67		56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,71	50,17	230	1499,93			
День 4									
ЗАВТРАК	Блинчики с молочным сладким соусом	100	3,90	2,59	51,07	182,49	242 1	85	
	Омлет натуральный с капустой цветной отварной с маслом	200	13,67	15,00	16,83	261,79	301/50		
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,83	17,59	75,14	475,12		85	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	107,26	142 3	33	
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	90/20	9,92	11,41	10,62	178,48	410	71	
	Каша из гороха с маслом	150	8,90	8,71	48,91	266,49	418 1	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,49	26	102,33	715,37		141
	ПОЛДНИК	Соф фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518 1	24
Косичка с сахаром		100	7,45	7,67	28,21	266,49	555 1	33	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,65	7,87	51,01	366,49		57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,97	50,46	228,48	1556,98			
День 5									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,90	8,04	19,34	156,1	165	85	
	Булочка ванильная	100	8,74	8,65	47,43	313,97	563		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,84	16,69	73,79	498,53		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	2,84	4,40	18,10	106,4	144 2	33	
	Голубцы ленивые	90/20	10,45	10,43	7,35	193,49	372	75	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	225,67	237	25	
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	ПЦ 10 86	22	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,24	26,10	107,26	715,37		141

ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,28	24,4	118,08	723,26		160
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503	18
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543,3	30
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,27	7,76	46,46	266,21		48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	49,39	48,86	237,32	1488		
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с сухофруктами	200	8,10	3,04	29,56	185,14	70	85
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111	
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100,1	
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105	
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590	
	Чай с сахаром и чабрецом	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	16,76	17,02	77,27	678,24		85
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,52	3,38	6,92	105,88	157,2	28
	Курица паприкаш	110	11,23	13,42	11,72	168,71	405	76
	Макаронные изделия отварные	150	8,80	6,91	49,55	271,4	291	24
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,98	24,37	103,59	709,13		161
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614	22
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543,2	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4		53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	61,27	49,28	232,02	1617,77		
День 7								
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	150	11,54	13,57	23,02	258,85	302	85
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,25	0,50	20,25	107,5	112	
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	18,65	18,23	76,41	518,69		85
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	2,54	4,94	9,82	99,08	128,1	35
	Оладьи из печени по-кунцевски	90/20	10,78	12,68	14,95	210,98	390,1	74
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	225,67	237	25
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,63	27,33	109,86	706,75		156
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1	25
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543,3	30
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,57	7,88	47,65	279,41		55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	62,85	53,44	233,92	1504,85		
День 8								
ЗАВТРАК	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90/20	7,80	7,75	8,47	109,78	412,1	85
	Рис отварной с овощами	150	3,75	4,13	26,79	162,85	58	
	Булочка дорожная с повидлом	60	4,37	4,13	24,61	191,48	565	
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,12	16,17	87,45	597,37		85
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на куриной бульоне	200	3,50	5,54	15,28	128,22	144,1	32
	Рыба под маринадом	110	11,62	9,43	2,53	174,62	343	70
	Картофель отварной	150	3,03	9,56	33,29	182,62	173	37
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1	23
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,42	25,31	101,74	720,52		167
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516,1	24
	Пирог морковный	100	3,68	4,29	29,80	190,46	6/н	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,08	9,29	48,4	348,46		55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	62,62	60,77	237,59	1666,35		
День 9								
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	7,22	7,70	39,06	241,04	269	85
	Бутерброд горячий с куриным филе	60	8,99	3,76	15,83	133,08	8	
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,47	16,18	82,09	571,8		85
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,24	4,22	7,40	107,26	142,3	32
	Митбол из индейки в томатном соусе	90/20	11,54	12,32	10,21	197,84	410	79
	Каша из гороха с маслом	150	8,90	8,71	48,91	266,49	418,1	14
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	27,11	25,91	101,92	734,53		148
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614	22
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	7,91	7,96	29,17	201,65	542	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,91	7,96	51,17	296,65		53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	64,49	60,05	235,18	1602,98		
День 10								
ЗАВТРАК	Макарони, запеченные с яйцом	200	6,10	8,72	28,22	193,84	297	85
	Булочка молочная	100	9,17	6,85	42,00	292,24	566	
	Какао с молоком	200	3,62	3,66	12,00	95,2	496	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,89	19,23	82,22	581,08		85
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,48	4,36	13,94	125,46	134,1	32
	Курица в соусе томатном	110	11,87	13,21	6,87	177,42	405	74
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	7,42	49,02	238,52	243	17
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,41	25,79	106,07	712,42		145
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1	24
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	7,76	7,73	27,95	225,13	454,4	33
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,96	7,93	50,75	325,13		57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	63,26	62,95	239,04	1618,63		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15370	520,69	507,64	2340,86	16755,53		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1637	62,069	60,754	234,086	1675,553		

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	519	17,86	17,36	78,91	544,437
обед	718	26,14	25,28	105,81	717,03
полдник	300	8,06	8,12	49,37	314,086