

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,16	11,18	37,58	287,64	54-9к-20
	Сыр	10	2,33	2,93	0	35,8	54-1з-20
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-20
	Батон нарезной	50	3,75	1,3	25,7	128	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,3	19,41	70,82	538,86	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,80%	24,60%	21,10%	22,90%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,97	6,07	5,85	81,53	54-8з-20
	Рассольник ленинградский	200	3,3	4,32	14,18	107,74	54-3с-20
	Биточек из курицы	90	13	7,96	18,12	158,52	54-23м-20
	Макаронны отварные	150	5,29	5,51	32,7	232	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0	8,2	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,44	24,58	101,36	725,95	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,30%	31,10%	30,30%	30,90%	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	10,5	11,35	40,44	244,2	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,62	11,37	49,02	278,54	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			13,79%	14,39%	14,63%	11,85%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	55,36	55,36	221,2	1543,35	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15,99	15,48	19,6	315,21	54-1г-20
	Соус ягодный	20	0,04	0	15,26	47,46	54-10с-20,1
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,88	16,66	67,1	514,91	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,50%	21,10%	20,00%	21,90%	
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,24	4,14	9,7	87,78	54-2с-20,1
	Плов с курицей	240	16,6	21,11	48,62	429,74	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24,54	26,03	101,45	717,62	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,90%	32,90%	30,30%	30,50%	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,4	4	18,6	158	435
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,5	7,4	30,26	191,2	564,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,9	11,4	48,86	349,2	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			14,16%	14,43%	14,59%	14,86%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	54,32	54,09	217,41	1581,73	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,66	7,78	21,44	218,7	54-21к-20
	Печенье	100	8,8	9	47	327	пр
	Чай зелёный с сахаром	200	0	0	6,98	26,54	54-2гн-20,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,46	16,78	75,42	572,24	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,38%	21,24%	22,51%	24,35%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,72	2,52	19,84	113,14	54-7с-20
	Котлета рыбная (минтай)	90	7,33	4,9	17,32	190,37	54-3р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8,88	15,65	29,98	224	1
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,1	9,92	42,02	54-5хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	23,73	23,99	104,57	706,03	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			30,80%	30,40%	31,20%	30,00%	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,6	9,7	29,65	192,26	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			12,47%	12,28%	13,33%	12,22%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	49,79	50,47	224,64	1565,53	

День 4							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	14,98	16	50,12	397,12	54-3г-20
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,64	16,4	67,16	474,94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,30%	20,80%	20,00%	20,20%	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,7	0,06	3,4	17	55
	Свекольник	200	1,52	4,12	10,7	86,08	54-18с
	Гуляш из отварного мяса	90	11,68	15,35	14,44	230,69	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,91	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	6/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,42	27,35	101,95	749,28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,30%	34,60%	30,40%	31,90%	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	18,8	100	592
	Пирожки печенье из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	9,7	10,3	30,5	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			12,86%	13,29%	14,72%	14,53%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	51,96	54,25	218,41	1565,58	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	8,38	11,7	26,34	225,42	54-16к-20
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0	21,6	86,88	424
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	6/н
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,81	16,48	70,68	474,14	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,50%	20,90%	21,10%	20,20%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	6/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,84	4,54	17,38	132,76	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	240	14,83	13,6	37,66	309,22	54-22м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	6/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,03	24,2	101,77	705,68	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,80%	30,60%	30,40%	30,00%	
ПОЛДНИК	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511,2
	Рогалик со сгущенкой	100	9,5	10,2	30,5	245,28	573
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			12,34%	12,91%	9,10%	10,44%	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,64	10,26	38,5	277,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	51,48	50,94	210,95	1457,8	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,93	12,87	24,15	285,8	54-6к-20
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	6/н
	Батон нарезной	40	3	1,04	20,56	102,4	6/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,19	18,63	81,91	585,86	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,00%	23,60%	24,50%	24,90%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	60	0,85	0,07	4,51	22,89	54-27з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,24	4,14	9,7	87,78	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	90	12,28	13,96	23,62	250,52	54-5м-20
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,7	232	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0	8,2	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	6/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	25,54	24,4	101,04	739,35	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,20%	30,90%	30,20%	31,50%	
ПОЛДНИК	Брецель	100	9,7	10,2	33,7	238,26	555
	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,7	10,2	48,7	333,26	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			12,60%	12,91%	14,54%	14,18%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	51,43	53,23	231,65	1658,47	

ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	12,24	15,17	30,4	294,1	54-2о-20
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Батон нарезной	40	3	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,84	16,61	67,78	471,94	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,60%	21,00%	20,20%	20,10%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,7	2,78	18,5	119,6	54-7с-20.1
	Плов с курицей	240	16,6	21,11	48,62	429,74	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,42	24,71	114,43	766,84	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,30%	31,30%	34,20%	32,60%	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,4	4	18,6	158	435
	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,8	190,46	414
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,08	10,49	49,4	348,46	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			13,09%	13,28%	14,75%	14,83%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	52,34	51,81	231,61	1587,24	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9,46	9,86	13,06	241,12	54-13к-20
	Печенье	100	8,8	9	47	327	пр
	Чай зелёный с сахаром	200	0	0	6,98	26,54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,26	18,86	67,04	594,66	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,71%	23,87%	20,01%	25,30%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	б/н
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,66	3,56	7,46	69,28	54-13с-20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	14,74	8,38	27,2	172,71	54-11р-20
	Картофельное пюре	150	3,1	6	29,7	239,8	54-11г-20
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,1	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24,54	24,1	101,21	706,51	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,90%	30,50%	30,20%	30,10%	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	18,8	100	592
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	9,7	10,3	30,5	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			12,86%	13,29%	14,72%	14,53%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	52,7	53,46	217,55	1642,53	
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15,99	15,48	19,6	315,21	54-1г-20
	Соус ягодный	20	0,04	0	15,26	47,46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,94	16,66	67,32	517,29	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,60%	21,10%	20,10%	22,00%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,07	6,3	85,8	54-7з-20
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,84	4,54	17,38	132,76	54-8с-20.1
	Курица тушеная с морковью	90	6,59	5,67	3,96	118,17	54-25м-20
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,91	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,45	24,1	101,05	752,24	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,40%	30,50%	30,20%	32,00%	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511,1
	Плюшка Московская	100	10,2	9,6	35,2	263,4	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,32	9,62	43,78	297,74	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			13,40%	12,18%	13,07%	12,67%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	55,71	50,38	212,15	1567,27	

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	10,51	12,91	21,32	224,16	54-19к-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0	21,6	86,88	424
	Сыр	10	2,33	2,93	0	35,8	54-1з-20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,64	20,84	102	6/н
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,42	16,48	70,78	477,28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,30%	20,90%	21,10%	20,30%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	60	0,85	0,07	4,51	22,89	54-27з
	Свекольник	200	1,52	4,12	10,7	86,08	54-18с
	Голубцы ленивые	90	10,56	5,11	25,76	191,63	54-3м-20/403
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8,88	15,65	29,98	224	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,03	25,67	113,06	716,9	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,80%	32,50%	33,70%	30,50%	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200			15	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,6	9,7	29,65	192,26	543,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			12,47%	12,28%	13,33%	12,22%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	52,05	51,85	228,49	1481,44	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15500	527,14	525,84	2214,06	15650,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1550	52,71	52,58	221,41	1565,09	

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	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
обед	700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
полдник	300	7,7-11,5	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,50

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	500	17,07	17,30	70,60	522,21
Обед	750	25,6	24,9	104,2	728,6
Полдник	300	10	10,4	46,6	314,2

СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ЗА 10 ДНЕЙ	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	22,17%	21,89%	21,07%	22,22%
обед	33,30%	31,50%	31,10%	31,00%
полдник	13,00%	13,10%	13,90%	13,40%

Неделя 1	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ				
завтрак	22,10%	21,70%	20,96%	21,92%
обед	33,03%	31,94%	30,51%	30,68%
полдник	13,12%	13,46%	13,27%	12,78%

Неделя 2	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ				
завтрак	22,24%	22,08%	21,19%	22,52%
обед	33,50%	31,13%	31,69%	31,33%
полдник	12,88%	12,79%	14,08%	13,69%