

СОГЛАСОВАНО

Директор Л.А.О. СОШ № 51
 (должность)
 (ФИО)
 (дата)



УТВЕРЖДАЮ

Ю.В. Фимина
 (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
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242,2
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,62	16,94	70,32	486,82	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,29	24,62	102,19	713,84	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,51	9,56	42,63	281,81	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,42	51,12	215,14	1482,47	0
День 2							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,23	18,62	69,85	541,03	
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
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,91	25,16	114,5	710,62	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,31	10	40,13	340,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,45	53,78	224,48	1592,59	
День 3							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,11	16,32	80,33	561,03	
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	РЦ 10,86.
		Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,61	25,65	104,22	751,67	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,26	9,73	44,55	333,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	52,98	51,7	229,1	1645,83	

4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	5,40	20,80	191,9	266
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111
	Масло сливочное	10	0,13	5,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый порциями	10	3,48	3,42	0,00	54,6	100
	Печенье	40	3,00	2,72	29,96	66,84	590
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,01	17,69	78,87	507,74	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,1	24,58	106,47	706,63	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, 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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,78	52,75	233,3	1540,01	
День 5							
ЗАВТРАК	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 клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,36	18,72	68,54	476	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142.3
	Плов со свининой	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,17	26,05	111,9	710,98	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,4	39,68	278,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,15	55,17	220,12	1465,12	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,74	17,75	71,51	484,21	
ОБЕД	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	б/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
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,1	25,34	103,18	711,44	
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	9,67	39,27	345,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	46,20	29,10	233,57	1384,64	
День 7							
ЗАВТРАК	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
	Печенье витаминизированное с бета-каротином	100	5,50	8,80	31,90	117,1	590
	или Мороженое	70	2,94	8,12	17,57	155,4	б/н
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	18,36	17,67	82	512,2	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,23	25,01	102,12	733,12	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,18	10,29	47,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	53,77	52,97	231,52	1593,78	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,44	16,87	81,76	541,45	
ОБЕД	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	25	25,91	102,65	741,72	518,1
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,11	10,8	48,57	301,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,55	53,58	232,98	1584,82	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	или Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00	
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59	
	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	354
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	17,92	17,68	82,76	493,96	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144,1
	Голубцы ленивые	90	10,57	15,34	18,35	234,9	372
	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	24,18	24,54	115,58	746,62	511,1
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	555
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,1	10,73	47,97	290,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	52,2	52,95	246,31	1530,99	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,90	7,04	40,14	264,1	165
	Булочка ванильная	100	8,74	9,64	30,43	213,97	563
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	17,9	16,7	78,63	511,29	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134,1
	Бефстроганов из кур	90	11,50	11,01	22,97	220,03	366
	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	25,88	24,05	108,64	711,38	614
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,4	47,7	346,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,4	51,15	234,97	1569,27	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1900	55,86	55,51	263,91	1769,73	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2090	76,98	76,92	319,58	2241,36	

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	508	18	17	76	512
обед	708	25	25	107	724
полдник	300	10	10	45	319