



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 Неделя 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,74	9,16	40,42	220,62	268
	Булочка школьная	100	12,28	10,31	43,27	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,22</b>	<b>19,47</b>	<b>90,71</b>	<b>525,45</b>	
ОБЕД	Свекльник	200	1,80	2,88	13,54	100,08	131
	Митбол куриный	90	16,07	20,26	32,59	301,23	412.1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	229,2	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>28,22</b>	<b>27,46</b>	<b>118,15</b>	<b>805,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>48,44</b>	<b>46,93</b>	<b>208,86</b>	<b>1330,6</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	19,30	20,56	61,09	441,03	117.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112.1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,96</b>	<b>20,96</b>	<b>78,13</b>	<b>518,87</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	154,24	147
	Жаркое из птицы	240	20,02	23,90	59,87	465,54	407.2
	Напиток клубничный	200	0,16	0,08	8,48	34,74	511.3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27,95</b>	<b>27,22</b>	<b>113,17</b>	<b>777,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>47,91</b>	<b>48,18</b>	<b>191,3</b>	<b>1296,09</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Плюшка новомосковская	100	9,93	11,72	40,19	276,61	270
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	494,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,97</b>	<b>18,82</b>	<b>87,99</b>	<b>563,01</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Котлеты рыбные	90	11,24	18,55	21,93	275,37	345.2
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	3,91	38,85	225,67	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>29,17</b>	<b>28,55</b>	<b>115,37</b>	<b>811,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>47,14</b>	<b>47,37</b>	<b>203,36</b>	<b>1374,79</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	12,28	14,76	25,66	287,23	266
	Булочка домашняя	100	8,03	5,81	57,39	318	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,51</b>	<b>20,67</b>	<b>90,07</b>	<b>633,69</b>	
ОБЕД	Ши из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142.3
	Голубцы ленивые из кур	90	12,77	16,22	25,48	305,03	372.2
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	6,42	42,02	218,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>27,17</b>	<b>28,27</b>	<b>111,37</b>	<b>776,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>47,68</b>	<b>48,84</b>	<b>201,44</b>	<b>1410,14</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,24	267
	Булочка школьная	100	12,28	10,31	43,27	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,46</b>	<b>18,29</b>	<b>87,45</b>	<b>599,45</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155.3
	Курица в соусе томатном	90	16,44	19,30	31,24	295,36	405
	Картофель отварной с маслом	150	3,00	3,60	30,45	242,3	426.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>26,69</b>	<b>28,34</b>	<b>113,13</b>	<b>821,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>47,15</b>	<b>46,63</b>	<b>200,58</b>	<b>1421,41</b>	
<b>День 6 Неделя 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,74	9,16	40,42	220,62	268
	Плюшка новомосковская	100	9,93	11,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,87</b>	<b>20,88</b>	<b>87,63</b>	<b>525,69</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,54	4,94	9,82	90,08	128.1
	Курица в соусе томатном	90	16,44	19,30	31,24	295,36	405
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	229,2	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>28,21</b>	<b>27,81</b>	<b>112,01</b>	<b>777,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>46,08</b>	<b>48,69</b>	<b>199,64</b>	<b>1303,47</b>	



День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	17,68	18,90	58,64	440,37	302
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112,1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,34	19,3	75,68	518,21	167,1
ОБЕД	Суп-лапша на мясном бульоне	200	2,82	4,34	6,74	105,28	157,1
	Голубцы ленивые	90	16,69	17,97	37,85	275,86	372
	Картофель отварной с маслом	150	3,00	3,60	30,45	242,3	426,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,18	26,71	111,28	794,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	45,52	46,01	186,96	1312,67	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка ванильная	100	10,37	12,36	41,77	313,97	563
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	494,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,41	19,46	89,57	600,37	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144,1
	Биточки рыбные	90	9,73	17,99	15,96	216,77	345,2
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	3,91	38,85	225,67	237
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	17,18	72,94	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		720	28,38	27,91	115,12	777,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	46,79	47,37	204,69	1378,17	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	12,28	14,76	25,66	287,23	266
	Булочка домашняя	100	8,03	5,81	57,39	316	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,51	20,57	90,07	633,69	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3
	Тертели куриные	90	12,65	17,10	25,92	307,2	390,4
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	6,42	42,02	218,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	27,05	29,15	111,81	777,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	47,56	49,72	201,88	1411,31	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	7,42	10,20	40,54	315,26	296
	Булочка школьная	100	12,28	10,31	43,27	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,96	20,51	91,05	622,47	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3
	Рагу из птицы	240	20,56	22,58	75,23	548,23	407
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,81	28,02	126,67	832,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	47,77	48,53	217,72	1455	

Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Суточная потребность в пищевых веществах		84,7	86,9	368,5	2585
<b>ЗАВТРАК</b>					
Норма завтрака	500	16,94-21,18	17,38-21,72	73,7-92,12	517-646,25
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	500	19,42	19,88	86,84	574,09
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		23%	23%	24%	22%
<b>ОБЕД</b>					
Норма обеда	700	25,41-29,65	26,07-30,42	110,55-128,98	775,5-904,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%	710	27,78	27,94	114,81	795,28
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		33%	32%	31%	31%
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>					
Норма завтрак, обед 50-60% с учётом дополнения к рациону 10%	1200	42,35-50,63	43,45-52,14	184,25-221,1	1292-1551
Доля суточной потребности в пищевых веществах 50-60%:	1210	47,204	47,827	201,643	1369,365
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		56%	55%	55%	53%

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества	
C (мг/сут)	96,226	Кальций (мг/сут)	407,473
B1 (мг/сут)	1,121	Фосфор (мг/сут)	345,475
B2 (мг/сут)	1,022	Магний (мг/сут)	113,89
A (рети. экв./сут)	136	Железо (мг/сут)	11,266
D (мкг/сут)	367	Фтор (мг/сут)	1,221



Использованные сборники рецептов:

Организация питания детей в ДОУ, Г.Н.Панратова, Челябинск, 2005 г.  
Перевалов А.Я. Пермь, 2013г. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов.  
Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2010г  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тугельян 2011г.

