

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
7-11 лет ОБЗ (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94
	Икра кабачковая промыш. производства	60	0,00	4,20	4,20	54	73-1
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,25	6,23	34,02	241,35	302
	Печень тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,76	23,82	106,85	743,01	
ПОЛДНИК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н
	Фрукты св. (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	7,25	12,41	28,29	270,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	34,01	36,23	135,14	1013,31	
День 2							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9	82
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	54
	Птица (курица) запеченая с соусом	100	9,68	11,50	2,01	209,89	293/1
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,78	26,72	109,95	743,53
ПОЛДНИК	Запеканка из творога со сметаной	90/10	10,03	9,40	10,05	163,81	223
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	12,01	9,96	39,69	297,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	37,79	36,68	149,64	1040,58	
День 3							
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113
	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24	197/1
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	10,85	9,55	7,97	147,17	234
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	4,20	2,65	38,35	182	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		855	26,39	23,72	118,45	786,79
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	9,64	9,55	3,86	129,85	210
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	12,05	9,95	37,53	278,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	38,44	33,67	155,98	1065,62	
День 4							
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	6,72	7,00	15,00	127,42	119
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Тефтели 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	279
	Макаронные изделия отварные	150	4,05	6,30	35,32	187,06	202
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,14	24,54	115,46	784,16
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	120	4,09	4,00	18,24	146,4	182
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	386-1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Фрукты св. (груша)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,81	8,05	38,73	289,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	36,95	32,59	154,19	1074,14	

День 5							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104
	Салат из квашеной капусты	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	9,64	12,20	13,94	233,22	249
	Пюре картофельное	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	785	24,48	25,31	107,08	751,5	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	120	5,29	6,28	22,27	166,74	173
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	386-1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	11,08	10,19	38,11	293,24		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1085	35,56	35,50	145,19	1044,74		
День 6							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	4,20	16,80	135,6	103
	Поджарка (свинина)	100	12,95	18,22	2,52	248,83	251
	Капуста тушеная	150	1,95	3,76	4,77	60,75	323
	Кисель из сока плодового	200	0,22	0,22	24,64	84,22	348
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	25,99	27,17	107,13	734,6	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	120	3,06	5,20	19,45	140,32	182
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	386-1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,78	9,25	39,94	283,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1100	35,77	36,42	147,07	1018,50		
День 7							
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113
	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52
	Плов из свинины	240	18,12	17,76	41,95	410,4	265
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	27,07	26,19	113,35	748,32	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	80	10,17	13,32	1,75	168,88	211
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Н
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	12,23	13,78	32,07	298,78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1150	39,30	39,97	145,42	1047,10		
День 8							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104
	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	60	0,36	0,12	2,52	11,94	70
	Макаронные изделия отварные	150	4,05	6,30	35,32	187,06	202
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	175	246/1
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	27,50	24,19	111,47	721,74	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	120	4,09	4,00	18,24	146,4	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н
	Фрукты св. (абрикос)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	440	8,55	6,88	42,56	291,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1220	36,05	31,07	154,03	1013,44		
День 9							
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	6,72	7,00	15,00	127,42	119
	Салат из припущенной белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,69	45
	Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе, минтай или хек)	100	8,58	10,66	14,52	178,48	229
	Пюре картофельное	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	785	23,96	28,63	111,97	761,67		
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,70	3,33	24,65	128,16	120
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	390	11,92	9,39	44,49	287,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1175	35,88	38,02	156,46	1048,87		
День 10							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9	82
	Рагу из птицы (курица)	240	16,85	19,01	21,98	351,07	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Фрукты св. (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	28,78	27,28	111,60	767,61		
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/10	8,54	9,80	23,75	224,89	222
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	8,68	9,80	33,93	275,79		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1120	37,46	37,08	145,53	1043,40		
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	11385	367,21	357,23	1488,65	10409,70		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1138,5	36,72	35,72	148,87	1040,97		
Норма по СанПиН			30,8-38,5	31,6-39,5	134-167,5	940-1175	

Ответственный за составление примерного меню _____ /Козырева Ю. В./