

Утверждаю
 Директор КГОБУ
 Владивостокская КШ – ДС VII вида
 И.В. Кормишкина
 «__» _____ 2021г.

Цикличное меню для питания детей 7-12 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 НЕДЕЛЯ /1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	200	5.9	6.7	29.7	202.9	390
Хлеб	40	3.22	0.62	19.56	97.84	1
Какао на цельном молоке	200	3.6	3	15	102.5	382
Масло сливочное	15	0.1	8.3	0.1	75	41
Сыр (порциями)	30	3.4	4.3	0	53	42
Яйцо вареное	60	5.1	4.6	0.3	63	424
Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	847
Итого за прием пищи:	645	21.72	27.92	74.46	641.24	
ОБЕД						
Помидор свежий (до 01.03)	60	0,6	0,1	2,3	10,5	
Суп овощной на мясном (говяжьём) бульоне со сметаной	250	4,3	0,62	10,45	76,5	39
Рис отварной	150	3,6	4,8	39,6	150	304
Тефтеля из говядины	100	15,62	13,5	6,09	211,23	105
Соус томатный с маслом сливочным	50	0.61	1.5	4.88	35.6	116
Компот из изюма	200	0,4	-	31,6	144,08	402
Хлеб подольский	50	4,3	1,2	24,5	126	
Батон нарезной	40	2,2	0,4	12,8	62,6	
Итого за прием пищи:	900	31,63	22,13	133,22	816,5	
ПОЛДНИК						
Сырники творожные, запеченные	100	9,4	7,5	6,4	131	83
Соус сметанный сладкий	100	3,65	5,51	7,92	133.62	115
Кисломолочный напиток с сахаром (снежок)	200	5,44	6,4	13,94	138,4	401
Итого за прием пищи:	400	18,49	19,41	28,26	403,02	
ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		71,84	69,46	232,94	1860,76	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
1 НЕДЕЛЯ / 2 ДЕНЬ ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Биточки рыбные запеченные	80	11.99	4.05	7.67	115	255
Пюре картофельное с м/сл.	150	2.7	5	17.7	126.8	312
Чай с сахаром	200	0.2	0	15.1	60.7	943
Хлеб	40	3.22	0.62	19.56	97.84	1
Икра кабачковая консервированная	60	3.1	0.9	23	115.4	73
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	847
Итого за прием пищи:	630	21.61	10.97	92.83	562.74	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты (до 01.03)	100	1,4	2,3	10,3	67,5	35
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	6	4,6	18,1	137,9	23
Макароны отварные	150	5	4,8	28,5	179	309
Оладьи из печени	80	8,8	12,1	3,2	134,1	282
Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	394
Хлеб подольский	50	4,3	1,2	24,5	126	
Батон нарезной	40	2,2	0,4	12,8	62,6	
Итого за прием пищи:	870	35,46	33,16	115,26	776,48	
ПОЛДНИК						
Вафли	35	2,73	1,47	25,69	129,64	136
Плоды свежие (груша)	250	1,0	0,75	25,75	117,5	847
Сок фруктовый или овощной витаминизированный (яблочно-абрикосовый)	200	0	0	23	92	399
Итого за прием пищи:	485	3,73	2,22	74,44	339,14	
ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		60,8	46,35	282,53	1678,36	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 НЕДЕЛЯ /ЗДЕНЬ СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Котлета из мяса птицы с соусом	80	15.2	13.6	13.5	237.2	608
Каша гречневая с м/сл.	160	8.6	7.8	33.1	237.2	302
Отварной чай с шиповником	200	0.3	0.1	14.1	61.5	377
Хлеб	40	3.22	0.62	19.56	97.84	1
Горошек зеленый консервированный	60	1.6	0.2	3.2	19.4	10
Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	847
Итого за прием пищи:	640	29.32	22.72	93.26	700.14	
ОБЕД						
Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,66	7,09	8,5	103,53	18
Суп с клецками на курином бульоне	250	6,37	2,15	21,12	142,8	43
Запеканка капустная	200	0.04	7.8	0.09	70.89	1
Гуляш из отварной говядины	100	13,16	9,42	2,71	147,57	246
Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	87,5	122
Хлеб подольский	50	4,3	1,2	24,5	126	
Батон нарезной	40	2,2	0,4	12,8	62,6	
Итого за прием пищи:	740	27,81	28,06	91,52	740,89	
ПОЛДНИК						
Запеканка творожная	150	20,4	8,4	33	289	79
Соус молочный сладкий	100	4,14	3,44	8,08	117,69	113
Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,4	120	33
Итого за прием пищи:	450	30,34	18,44	50,48	526,69	
ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		87,47	69,22	235,26	1967,72	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 НЕДЕЛЯ /4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	80	8.5	18.5	0.3	202.5	243
Макароньы отварные с м/сл.	160	6	0.7	38.3	183.6	309
Чай с лимоном	200	0.2	0	15.1	60.7	377
Хлеб	40	3.22	0.62	19.56	97.84	1
Огурец свежий	60	3.2	1	24	120.4	71
Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	847
Итого за прием пищи:	640	21.52	21.22	107.06	712.04	
ОБЕД						
Салат из моркови (до 01.03)	60	0,6	0,1	7,2	33	71
Суп свекольный на мясном (говяжьём) бульоне со сметаной	250	4,67	12,12	12,7	91	44
Тефтели мясо – крупяные	220	27,8	25,8	14,23	371,2	106
Соус томатный с маслом сливочным	50	0.61	1.5	4.88	35.6	116
Напиток лимонный	200	0,11	0	22,5	93,4	128
Хлеб подольский	50	4,3	1,2	24,5	126	
Батон нарезной	40	2,2	0,4	12,8	62,6	
Итого за прием пищи:	870	40,29	31,12	98,81	812,8	
ПОЛДНИК						
Булочка «Домашняя» сдобная	50	5,3	4,6	37,37	238	
Плоды свежие (яблоко)	250	1,0	0	31,5	130	847
Сок фруктовый или овощной витаминизированный (яблочный)	200	1	0	24,4	101	399
Итого за прием пищи:	500	7,3	4,6	93,27	469,0	
ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		69,11	59,94	299,14	1993,84	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 НЕДЕЛЯ /5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Котлета мясная с соусом	80	7	9.8	10.5	158.5	608
Рис отварной	150	3.6	4.7	38.4	211.1	304
Чай с сахаром	200		0	15.1	60.7	943
Хлеб	40	3.22	0.62	19.56	97.84	1
Помидор свежий	60	3.2	1	24	120.4	71
Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	847
Итого за прием пищи:	630	17.62	16.52	117.36	695.54	
ОБЕД						
Огурец свежий (до 01.03)	60	0,4	0	1,7	8	
Борщ на мясном (свином) бульоне со сметаной	250	5,5	7,2	10,7	144,2	28
Жаркое по-домашнему с мясом (курицей)	220	13,2	11,2	36,8	300,8	94
Компот из изюма	200	0,4	-	31,6	144,08	402
Хлеб подольский	50	4,3	1,2	24,5	126	
Батон нарезной	40	2,2	0,4	12,8	62,6	
Итого за прием пищи:	820	26,0	20,0	118,1	785,68	
ПОЛДНИК						
Колбаса вареная детская отварная	80	6	13,5	0,075	145,5	96
Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0	15	60	360
Батон нарезной	40	2,2	0,4	12,8	62,6	
Итого за прием пищи:	320	8,3	13,9	27,875	268,1	
ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		51,92	50,42	263,335	1749,32	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 НЕДЕЛЯ /1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	27.84	18	32.4	310.6	469
Хлеб	40	3.22	0.62	19.56	97.84	1
Кофейный напиток с цельным молоком	200	1.5	1.3	22.4	107	379
Масло сливочное	15	0.1	8.3	0.1	75	41
Сыр (порциями)	60	6.8	8.6	0	106	42
Ананас консервированный	100	0	0	13.6	55.6	377
Итого за прием пищи:	635	39.46	36.82	88.06	752.04	
ОБЕД						
Свекла тушеная	100	1,63	3,0	8,17	68,54	59
Щи на курином бульоне со сметаной	250	5,5	7,6	19,1	166	30
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,6	4,1	24,7	154,1	65
Котлета мясная рубленая паровая	100	14,71	5,91	5,44	125,05	99
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	17,86	69,38	394
Хлеб подольский	50	4,3	1,2	24,5	126	
Батон нарезной	40	2,2	0,4	12,8	62,6	
Итого за прием пищи:	890	33,14	22,41	112,57	771,67	
ПОЛДНИК						
Вафли	35	2,73	1,47	25,69	129,64	136
Плоды свежие (яблоко)	250	1,0	0	31,5	130	847
Кисломолочный напиток с сахаром (йогурт)	200	5,44	6,4	13,94	138,4	401
Итого за прием пищи:	485	9,17	7,87	71,13	398,04	
ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		81,77	67,1	271,79	1921,75	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 НЕДЕЛЯ /2 ДЕНЬ ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Омлет	220	16.7	33.5	5.2	268.2	438
Чай с лимоном	200	0.2	0	15.1	60.7	377
Хлеб	40	3.22	0.62	19.56	97.84	1
Масло сливочное	15	0.1	8.3	0.1	75	41
Горошек зеленый консервированный	60	1.6	0.2	3.2	19.4	10
Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	847
Итого за прием пищи:	635	22.22	43.02	52.96	568.14	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом (до 01.03)	100	0,95	7,17	10,44	109,11	14
Рассольник на мясном (говяжьём) бульоне со сметаной	250	4,22	2,37	15,3	118,4	32
Пюре из гороха	100	7.5	0.8	25.4	134.8	36
Тефтели из рыбы	80	11,1	10,6	5,9	118,4	90
Напиток брусничный	200	0,12	0	35	141	128
Хлеб подольский	50	4,3	1,2	24,5	126	
Батон нарезной	40	2,2	0,4	12,8	62,6	
Итого за прием пищи:	820	30,39	22,54	129,34	810,31	
ПОЛДНИК						
Крендель	35	2,73	1,47	25,69	129,64	136
Плоды свежие (груша)	250	1,0	0,75	25,75	117,5	847
Сок фруктовый или овощной витаминизированный (абрикосовый)	200	0,5	0	25,4	124,8	399
Всего за полдник	485	4,23	2,22	76,84	371,94	
ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		56,84	67,78	259,14	1750,39	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 НЕДЕЛЯ /3 ДЕНЬ СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная	200	4.3	4.87	33.78	195	175
Какао на цельном молоке	200	3.6	3	15	102.5	382
Хлеб	40	3.22	0.62	19.56	97.84	1
Сыр (порциями)	60	6.8	8.6	0	106	42
Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	847
Итого за прием пищи:	600	18.32	17.49	78.14	548.34	
ОБЕД						
Салат картофельный с огурцом и зеленым горошком (до 01.03)	100	5,61	4,09	18,98	130,52	21
Суп крестьянский с крупой на мясном (свином) бульоне	250	3,02	2,02	16,5	115,1	98
Голубцы ленивые с отварным мясом	220	16,08	16,1	20,5	293,06	92
Компот из изюма	200	0,4	-	31,6	144,08	402
Хлеб подольский	50	4,3	1,2	24,5	126	
Батон нарезной	40	2,2	0,4	12,8	62,6	
Итого за прием пищи:	860	31,61	23,81	124,88	871,36	
ПОЛДНИК						
Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	19,14	13,3	20,73	287,62	81
Соус молочный сладкий	100	4,14	3,44	8,08	117,69	113
Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,4	120	33
Итого за прием пищи:	450	29,08	23,34	38,21	525,31	
ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		79,01	64,64	241,23	1945,01	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 НЕДЕЛЯ /4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Плов мясной	200	11.54	25.78	8.65	294.63	265
Огурец соленый	60	4.9	8.3	22	180	70
Хлеб	40	3.22	0.62	19.56	97.84	1
Чай с лимоном	200	0.2	0	15.1	60.7	377
Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	847
Итого за прием пищи:	600	20.26	35.1	75.11	680.17	
ОБЕД						
Томаты свежие с растительным маслом (до 01.03)	60	0,6	0,1	2,3	10,5	25
Суп фасолевый на курином бульоне со сметаной	250	7,2	7,85	23,95	147,5	45
Картофель отварной	200	3,86	5,64	21,56	192,56	54
Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	100	9,47	6,97	4,41	100,04	88
Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	87,5	122
Хлеб подольский	50	4,3	1,2	24,5	126	
Батон нарезной	40	2,2	0,4	12,8	62,6	
Итого за прием пищи:	900	27,71	22,16	111,32	726,7	
ПОЛДНИК						
Булочка «Домашняя» молочная	50	5,3	4,6	37,37	238	465
Плоды свежие (яблоко)	250	1,0	0	31,5	130	847
Сок фруктовый или овощной витаминизированный (яблочный)	200	1	0	24,4	101	399
Итого за прием пищи:	500	7,3	4,6	93,27	469,0	
ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		55,27	61,86	279,7	1875,87	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 НЕДЕЛЯ /5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Котлета мясная с соусом	80	7	9.8	10.5	158.5	608
Макароны отварные с м/сл.	150	8	0.9	39.6	189.6	309
Хлеб	40	3.22	0.62	19.56	97.84	1
Чай с сахаром	200	0.2	0	15.1	60.7	943
Помидор свежий	60	3.2	1	24	120.4	71
Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	847
Итого за прием пищи:	630	21.62	12.32	108.76	627.04	
ОБЕД						
Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (до 01.03)	100	1,43	7,32	9,09	109,32	5-с
Суп рыбный	250	5,2	8,6	12,5	148	41
Капуста тушеная	200	14,24	8,96	9,3	159,6	48
Колбаса вареная детская отварная	80	6	13,5	0,075	145,5	96
Кисель витаминизированный	200	0,2	0	29,8	120	118
Хлеб подольский	50	4,3	1,2	24,5	126	
Батон нарезной	40	2,2	0,4	12,8	62,6	
Итого за прием пищи:	920	43,57	39,98	98,065	871,02	
ПОЛДНИК						
Сыр (порциями)	50	4,5	5,8	0	70,4	42
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	65,6	41
Батон нарезной	40	2,2	0,4	12,8	62,6	
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	392
Итого за прием пищи:	300	6,9	13,4	27,9	258,6	
ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		72,09	65,7	234,725	1756,66	