



СОГЛАСОВАНО _____
(дата)



УТВЕРЖДАЮ _____
Горбулин В.В. (должность)
Владимирович (ФИО)
(дата)

Микличное 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 | Стоимость |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Артек" молочная вязкая | 200 | 7,92 | 7,40 | 30,60 | 264,42 | 187 | 85 |
| | Бутерброд с джемом и маслом | 60 | 4,60 | 4,16 | 25,90 | 121,5 | 95 | |
| | Печенье | 40 | 3,00 | 4,72 | 19,96 | 166,84 | 590 | |
| | Чай ягодный | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,80 | 30,16 | 494,1 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 15,76 | 16,28 | 84,26 | 582,92 | | 85 |
| ОБЕД | Суп Минестроне | 200 | 4,22 | 5,22 | 10,74 | 161,72 | 143 | 40 |
| | Ризотто со свиной и овощами | 240 | 17,64 | 18,38 | 58,87 | 437,33 | 265 | 90 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 10,62 | 40,44 | 508 | 18 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 | 2,5 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,5 | 108 | 2,5 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 26,29 | 24,26 | 105,01 | 762,19 | | 153 |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 95 | 614 | 22 |
| | Пирожки печенье из сдобного теста с капустным фаршем | 100 | 7,54 | 7,87 | 29,16 | 235,4 | 543,2 | 31 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,54 | 7,87 | 51,16 | 330,4 | | 53 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 49,59 | 48,41 | 240,43 | 1675,51 | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | 17,30 | 19,04 | 49,62 | 405,54 | 117 | 85 |
| | Фрукт свежий, сезонный | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,6 | 112 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 54-3гн-20 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 520 | 18,52 | 19,28 | 65,86 | 481,98 | | 85 |
| ОБЕД | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200 | 2,46 | 4,36 | 13,94 | 125,46 | 134,1 | 32 |
| | Тефтели куриные с соусом Бешамель | 90/20 | 12,25 | 14,53 | 12,18 | 139,59 | 390,2 | 71 |
| | Спагетти отварные с маслом | 150 | 5,65 | 5,50 | 35,59 | 191,4 | 291 | 28 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,92 | 0,12 | 25,86 | 112,36 | 512,1 | 23 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,5 | 108 | 2,5 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 | 2,5 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 26,63 | 25,17 | 112,35 | 691,51 | | 159 |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 5,40 | 5,00 | 18,60 | 158 | 516,1 | 24 |
| | Пирожки печенье из дрожжевого теста с морковным фаршем | 100 | 4,89 | 3,73 | 30,07 | 193,04 | 454,1 | 30 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,29 | 8,73 | 48,67 | 351,04 | | 54 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1540 | 55,44 | 53,18 | 226,88 | 1524,53 | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая | 200 | 9,84 | 12,44 | 28,16 | 251,08 | 266 | 85 |
| | Пряники | 50 | 2,40 | 1,40 | 28,85 | 137,9 | 589 | |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 0,16 | 20,56 | 104,8 | 111 | |
| | Сыр твердый порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,4 | 100,1 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 54-2гн-20 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 17,76 | 16,95 | 84,59 | 558,64 | | 85 |
| ОБЕД | Свекольник | 200 | 1,80 | 2,88 | 13,54 | 97,08 | 131 | 36 |
| | Фрикасе из рыбы | 110 | 11,54 | 10,34 | 8,51 | 148,4 | 342 | 70 |
| | Паэлья с овощами | 150 | 7,14 | 11,19 | 36,82 | 278,12 | 58 | 28 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 | 17 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,5 | 108 | 2,5 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 | 2,5 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 25,15 | 25,21 | 97,11 | 694,62 | | 156 |
| ПОЛДНИК | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,30 | 0,12 | 9,18 | 39,74 | 511,1 | 25 |
| | Ватрушки с повидлом | 100 | 7,50 | 7,89 | 39,12 | 206,93 | 540 | 31 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,8 | 8,01 | 48,3 | 246,67 | | 56 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1520 | 50,71 | 50,17 | 230 | 1499,93 | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Блинчики с молочным сладким соусом | 100 | 3,90 | 2,59 | 51,07 | 182,49 | 242,1 | 85 |
| | Омлет натуральный с капустой цветной отварной с маслом | 200 | 13,67 | 15,00 | 16,83 | 261,79 | 301/50 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 | 54-3гн-20 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 17,83 | 17,59 | 75,14 | 475,12 | | 85 |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 2,24 | 4,22 | 7,40 | 107,26 | 142,3 | 33 |
| | Фрикадельки куриные в томатном соусе | 90/20 | 9,92 | 11,41 | 10,62 | 178,48 | 410 | 71 |
| | Каша из гороха с маслом | 150 | 8,90 | 8,71 | 48,91 | 266,49 | 418,1 | 14 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 10,62 | 40,44 | 508 | 18 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,5 | 108 | 2,5 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 | 2,5 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 25,49 | 25 | 102,33 | 715,37 | | 141 |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 518,1 | 24 |
| | Косичка с сахаром | 100 | 7,45 | 7,67 | 28,21 | 266,49 | 555,1 | 33 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,65 | 7,87 | 51,01 | 366,49 | | 57 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1520 | 50,97 | 50,46 | 228,48 | 1556,98 | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,90 | 8,04 | 19,34 | 156,1 | 165 | 85 |
| | Булочка ванильная | 100 | 8,74 | 8,65 | 47,43 | 313,97 | 563 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 | 54-2гн-20 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 15,84 | 16,69 | 73,79 | 498,53 | | 85 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------|------------|
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 7,61 | 7,42 | 49,02 | 238,52 | 243 | 17 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 | 17 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,5 | 108 | 2,5 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 | 2,5 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 26,41 | 25,79 | 106,07 | 712,42 | | 145 |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100 | 518,1 | 24 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом | 100 | 7,76 | 7,73 | 27,95 | 225,13 | 454,4 | 33 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,96 | 7,93 | 50,75 | 325,13 | | 57 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1520 | 53,26 | 52,95 | 239,04 | 1618,63 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 15370 | 520,59 | 507,54 | 2340,86 | 15755,53 | | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1537 | 52,059 | 50,754 | 234,086 | 1575,553 | | |

| 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 | 519 | 17,86 | 17,36 | 78,91 | 544,437 | |
| обед | 718 | 26,14 | 25,28 | 105,81 | 717,03 | |
| полдник | 300 | 8,06 | 8,12 | 49,37 | 314,086 | |