

М.А. Полкова

Е.М.Ушаков

(Завтрак, Обед)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К; Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	305,3	891
	Печенье детское	50	2,78	5	18,33	203,5	1 141,09
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак	500	28,72	30	65,36	724,6	
Обед	Огурцы соленные	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,7	4	15,18	152,9	139
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	15,36	3,25	213,8	437,06
	Рис припущенный	150	3,6	6	24,05	202,4	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,68	1	13,38	71	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	750	23,89	27,36	96,71	827	
Итого за день		1250	52,61	57,36	162,07	1551,6	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К; Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	8,02	8	25,41	249,5	1 111
	Чай с сахаром	200			9,97	59,9	828
	Оладьи	50	1,91	2	3,44	76,4	1 330,24
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4	54	902
	Батон	30	2	1	14,66	104,3	693
	Итого за Завтрак	500	12,72	12	57,48	544,1	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	200	4,7	6	10,1	124,2	1021,15
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	51	943
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	12,44	15	10,86	244,3	147
	Картофель отварной	150	3,26	5	20,03	167,52	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,44		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
	Итого за Обед	730	27,05	26	98,74	839,08	
Итого за день		1230	39,77	38	156,22	1383,18	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К: Неделя: 1

День: среда

Прием пищи			Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак											
			Морковь отварная	60	0,76	3	2,95	9	1 488		
			Гуляш из мяса свинины	90	10,06	15,36	3,25	213,8	437,06		
			Макаронные изделия отварные с чай ягодный	150	6,34	4	27,87	218,5	516		
			Батон	200	0,1	0,04	16	60,2	971		
				40	2	1	14,66	104,3	693		
Итого за Завтрак				540	19,26	23,4	64,73	605,8			
Обед											
			Рассольник домашний со сметаной, мясом	200	2,97	5	9,08	93,7	1 175		
			Котлета Деревенская с соусом томатным	110	15,95	15	8,38	244,3	1027,13		
			Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	39,92	275,6	998		
			Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705		
			Хлеб пшеничный.	25	2,03		10,2	60,5	894,01		
			Хлеб ржаной.	25	2,13	1	11,12	67,3	1 147		
Итого за Обед				710	33,08	27	106,32	870			
Итого за день				1250	52,34	50,4	171,05	1475,8			

лист 4

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К: Неделя: 1

День: четверг

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К:			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	9,62	7	29,68	254,9	235,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	75,2	1 259,01
	Мандарины	130	1,04		7,75	49,4	975
	Батон	30	1,5	1	12,5	104,3	693
Итого за Завтрак		570	12,3	15	65,22	543,7	
Обед							
	Суп с вермишелью, мясом	200	1,94	2	11,95	90,7	1 039
	Котлета рыбная с соусом	90	16,61	25	9,63	329,7	1 699,07
	Пюре картофельное	150	3,26	5	20,03	147	995
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	13,34	77,7	1148
Итого за Обед		725	26,9	33	91,07	816,8	
Итого за день		1295	39,2	48	156,29	1360,5	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К: Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,51	9	25,51	266,19	1 013
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Маффин творожный	60	8,22	7	9,54	148,9	806,44
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	19,92	20	58,52	589,49	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	1,52	7	7,31	143,7	124
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	15,33	6,4	3,31	187,5	1 023
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	13,34	67,3	1 148
	Итого за Обед	705	27,99	19,4	91,77	816,5	
	Итого за день	1205	47,91	39,4	150,29	1405,99	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К: Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	9,62	7	29,68	254,9	235,05
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Печенье детское	60	4,5	6	29	244,2	1 141,09
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	15,76	21	86,47	703,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,7	4	17,18	137,4	139
	Котлета Деревенская с соусом	110	17,95	15	10,38	244,3	1027,13
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4	28,87	218,5	516
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	710	33,8	25	100,94	816	
	Итого за день	1210	49,56	46	187,41	1519,3	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К: Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						9	1 488
	Морковь отварная	60	0,76	3	2,95	314	1 699,07
	Котлета рыбная	90	16,47	24	8,13	147	995
	Пюре картофельное	150	3,26	5	20,03	128,6	705
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		21,62	81,2	693
	Батон	30	1,5	1	12,5	679,8	
Итого за Завтрак		530	22,67	33	65,23		
Обед						193,21	124
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	3,52	7	7,31	187,5	1 024
	Гуляш из курицы	90	16,18	16	7	170,8	845,03
	Каша гречневая вязкая	150	6,53	6	27,95	101,7	928
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		22,36	85,2	897
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	77,7	1148
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	13,34	90,2	
		700	31,56	30	90,2	816,11	
Итого за Обед		1230	63,12	63	155,43	1495,91	
Итого за день							

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К: Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						255,6	883
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210	7,19	8	31,79	75,3	1 066,01
	Сырники	50	3,5	3	7,62	64,2	902
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	59,9	686
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	104,3	693
	Батон	30	2	1	16,66	559,3	
		510	14,33	14	80,78		
Итого за Завтрак							
Обед						122,1	1 141,09
	Печенье детское	30	2,25	3	17	110	1 015
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	288,81	1 237
	Птица запеченная	100	20,98	18,16	1,22	139,6	999
	Капуста тушеная	150	3,95	5	18,7	59,9	828
	Чай с сахаром	200			10,97	72,6	894,01
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		12,24	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	13,34	85,71	
Итого за Обед		740	36,54	32,16	85,71	870,71	
Итого за день		1250	50,87	46,16	166,49	1430,01	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К: Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	13,37	13	38,61	282,9	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		22,36	101,7	928
	Хлеб ржаной	25	2,55	1	13,34	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	12,24	71	897
	Яблоки свежие	130	0,52	1	10,74	85,3	976
	Итого за Завтрак	555	19,47	16	97,29	618,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	210	4,7	6	10,1	124,2	1021,15
	Котлета Московская в соусе томатном	110	12,67	12	10,65	198	1 027,63
	Рис припущенный с овощами	150	4,6	7	25,05	212,4	513
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	730	28,41	27	104,02	826,1	
	Итого за день	1285	47,88	43	201,31	1444,7	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К: Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,02	7	28,41	199,5	1 111
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Маффин ванильный	60	6,21	6	33,16	259,5	450,05
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	16,42	17	85,04	633,4	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом	210	2,16	5	10,24	218,4	1 030
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	15,36	3,25	213,8	437,06
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	2,43		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	13,34	77,7	1 148
	Итого за Обед	710	20,7	26,36	88,8	843,8	
Итого за день		1210	37,12	43,36	173,84	1477,2	

Итого за период	12415	480,38	522	1680,4	14544,19	
Среднее значение за период	1238	46,23	52,2	168,29	1437,81	

Составил _____ Клочкова М. Е

Утвердил _____