

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1						
День 1						
ЗАВТРАК	Бутерброд с отварными мясными продуктами	50	6.2	5.48	14.76	133.00
	Каша жидкая молочная (рисовая с маслом сливочным)	210	5.1	10.72	33.42	251
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0.4	0.3	10.3	47
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60
	Хлеб пшеничный	35	3.87	0.49	23.66	114.56
Итого за завтрак		595	19.65	20.53	99.72	664.16
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1.31	3.25	6.46	60.4
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	100	1.7	5	8.46	85.7
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.4	4.2	13.2	118.6
	Мясо отварное (в суп)	10	2.72	1.95	0	28.15
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13.48	27.82	14.18	364
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	155	3.01	4.13	20.95	141
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00
	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0.32	0.08	24.20	98.80
	Хлеб ржаной	48	3.03	0.53	23.73	120.23
Итого за обед		1013	30.37	47.36	120.98	1063.88
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	Булочка молочная	100	9.28	1.95	46.9	242
Итого за		300	10.68	2.35	69.7	342.4
Итого за день:			60.70	70.24	290.40	2070.44

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1						
День 2						
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6.16	7.79	14.83	154
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	170	27.69	23.14	36.08	463
	Чай с лимоном	207	0.3	0.1	15.2	62
	Хлеб ржаной	24	1.50	0.26	11.86	60.11
	Хлеб пшеничный	35	3.87	0.49	23.66	114.56
Итого за		486	39.52	31.78	101.63	853.67
	Овощи натуральные свежие (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	3.2	5.6	12.1	112
	Мясо отварное (в борщ)	12	3.26	2.34	0	33.78

	Котлеты или биточки рыбные (котлета)	100	13	8.08	15.84	188
	Каша рассыпчатая (крупа перловая)	160	4.64	7.79	32.91	220
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0.16	0.16	23.88	97.6
	Хлеб ржаной	24	1.50	0.26	11.86	60.11
Итого за обед		856	26.86	24.43	100.39	733.49
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Булочка школьная	100	8.35	3.2	44.85	241.67
Итого за полдник		300	8.95	3.6	77.45	378.07
Итого за день:			75.33	59.81	279.47	1965.23

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1						
День 3						
ЗАВТРАК	Кукуруза отварная	70	2.06	0.8	3.9	24.70
	Омлет натуральный	150	15.14	16.9	3.2	223.58
	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	150	1.35	0.3	12.15	54
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0.2	0.1	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52
Итого за завтрак		610	21.91	18.5	53.57	455.8
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1.41	6.01	8.26	92.8
	Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.5	91.2
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3.51	1.07	0.05	39.3
	Котлеты, биточки, шницели (биточек)	100	13.48	16.94	14.18	364
	Капуста тушеная	150	3.1	4.86	14.14	112.65
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0.44	0.02	27.77	113
	Хлеб пшеничный	22	1.74	0.22	10.62	51.44
	Хлеб ржаной	48	3.03	0.53	23.73	120.23
	Итого за обед	835	28.58	31.91	112.25	984.62
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка,айран (кефир)	200	5.8	5	8	100
	Булочка домашняя	100	7.28	12.52	43.92	318
	Итого за полдник	300	13.08	17.52	51.92	418.00
Итого за день:			63.57	67.93	217.74	1858.42

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1						
День 4						
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6.12	4.16	14.76	121
	Каша жидкая молочная (пшѐнная с маслом сливочным)	205	7.47	8.09	36.98	252
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.9	113.4
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого за завтрак		550	16.93	14.64	82.44	533.40
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0.7	0.1	1.9	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.80	4.10	7.60	80.00

ОБЕД	Птица или кролик отварные (в щи)	15	3.51	1.07	0.05	39.3
	Шницель рыбный натуральный	100	15.34	9.78	9.02	184
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.4	137.25
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1	0	20.2	84.8
	Хлеб пшеничный	37	2.92	0.37	17.87	86.51
	Хлеб ржаной	48	3.03	0.53	23.73	120.23
Итого за обед		900	32.36	20.75	100.77	744.09
ПОЛДНИК	Молоко	200	5.8	5	9.6	107
	Зефир	20	0.13	0	16	64.51
	Булочка "Творожная"	100	13.08	6.06	38.68	262
Итого за полдник		320	18.88	11.06	48.28	369
Итого за день:			68.17	46.45	231.49	1646.49

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1						
День 5						
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой	45	4.57	6.27	14.74	133.79
	Печень, тушенная в соусе (65/50)	115	14.56	10	4.38	182.85
	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	25.33	168.45
	Чай с лимоном	207	0.3	0.1	15.2	62
	Хлеб пшеничный	20	3.16	0.4	19.32	93.52
	Итого за завтрак	537	28.11	21.29	78.97	640.61
ОБЕД	Салат из свеклы с курагом и изюмом	100	1.41	6.01	8.26	92.8
	Суп с рыбными консервами	200	6.88	6.72	11.46	133.8
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13.48	16.94	14.18	364
	Рагу из овощей	155	2.63	14.67	12.86	196.5
	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0.32	0.08	24.20	98.80
	Хлеб пшеничный	20	2.53	0.32	15.45	74.82
	Хлеб ржаной	48	3.03	0.53	23.73	120.23
	Итого за обед	823	30.28	45.27	110.14	1080.95
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка,айран (ряженка)	200	5.8	5	8.4	102
	Булочка школьная	100	8.35	3.2	44.85	241.67
Итого за полдник		300	14.15	8.2	53.25	343.67
Итого за день :			72.54	74.76	242.36	2065.23

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1						
День 6						
ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10.05	6.13	22.8	187.00
	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом сливочным)	210	7.31	10.98	39.2	286
	Чай с молоком	215	1.52	1.35	15.90	81.00
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52

Итого за завтрак		545	22.04	18.86	97.22	647.52
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2						
день 7						
	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6.16	7.79	14.83	154
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	155	15.18	20.53	3.27	256.58
	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0.9	0.2	8.1	54
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60
	Хлеб пшеничный	32	2.53	0.32	15.45	74.82
Итого за завтрак		537	28.85	32.38	59.23	658
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0.7	0.1	1.9	12
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной					
		260	3.2	5.6	12.1	112
	Мясо отварное (в борщ)	10	2.72	1.95	0	28.15
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	155	3.01	4.13	20.95	141
	Котлеты или биточки рыбные (котлета)	100	13	8.08	15.84	188
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0.4	0.3	10.3	47
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0.16	0.16	23.88	97.6
	Хлеб ржаной	48	3.03	0.53	23.73	120.23
Итого за обед		973	26.22	20.85	108.7	745.98
ПОЛДНИК	Молоко	200	5.8	5	9.6	107
	Зефир	40	0.26	0	32	129.02
	Йогурт 1,5% жирности (индивидуальная упаковка)	125	5.13	1.88	7.38	66.88
Итого за полдник		365	10.93	6.88	16.98	173.88
Итого за день :			66.00	60.11	184.91	1577.86
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2						
День 8						
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)					
		160	8.85	9.55	39.86	280
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17.36	9.5	16.4	220
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.9	113.4
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
Итого за завтрак		530	33.88	28.83	106.54	819.54
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1.4	10.04	7.29	125.1
	Суп молочный с крупой					
		250	5.47	4.75	17.96	150
	Гуляш	100	10.64	28.19	2.89	309
	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	25.33	168.45
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Хлеб ржаной	48	3.03	0.53	23.73	120.23
Всего за обед		848	26.66	48.43	109.80	1009.18
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка,айран (кефир)	200	5.8	5	8	100
	Булочка "Творожная"	100	13.08	6.06	38.68	262
Итого за полдник		300	18.88	11.06	46.68	362.00

Итого за день	79.42	88.32	263.02	2190.72
---------------	-------	-------	--------	---------

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 2

День 9

Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10.05	6.13	22.8	187.00
Суфле творожное со сгущенным молоком	170	23.20	12.84	34.64	352.00
Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0.2	0.1	15	60
Хлеб ржаной	24	1.50	0.26	11.86	60.11
Хлеб пшеничный	20	3.16	0.4	19.32	93.52

Итого за завтрак	494	38.11	19.73	103.62	752.63
------------------	-----	-------	-------	--------	--------

ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1.41	6.01	8.26	92.8
	Рассольник ленинградский	250	2.7	4.3	16.8	117
	Котлеты рыбные любительские	100	16.4	6.6	6	150
	Пюре картофельное (с маслом сливочным)	155	3.1	8.43	18.54	170.25
	Флоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00
	Компот из свежих плодoв или ягoд (вишня)	200	0.32	0.08	24.20	98.80
	Хлеб пшеничный	20	3.16	0.4	19.32	93.52
	Хлеб ржаной	24	1.50	0.26	11.86	60.11

Итого за обед	949	28.99	26.48	114.78	829.48
---------------	-----	-------	-------	--------	--------

ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	Булочка молочная	100	9.28	1.95	46.9	242

Итого за полдник	300	10.68	2.35	69.7	342.4
------------------	-----	-------	------	------	-------

Итого за день :	53.59	48.56	288.10	1924.51
-----------------	-------	-------	--------	---------

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 2

День 10

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6.16	7.79	14.83	154
	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом сливочным)	210	7.31	10.98	39.2	286
	Флоды или ягоды свежие (груша)	100	0.4	0.3	10.3	47
	Чай с лимоном	207	0.3	0.1	15.2	62
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76

Итого за завтрак	587	15.75	19.37	89.19	595.76
------------------	-----	-------	-------	-------	--------

ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1.31	3.25	6.46	60.4
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	100	1.7	5	8.46	85.7
	Суп с бобовыми	200	6.24	3.84	12.57	136.75
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3.51	1.07	0.05	39.3
	Рис отварной (с маслом)	155	3.69	9	36.75	242.77
	Печень по-строгановски	110	15.75	12.89	3.52	213.25
	Компот из свежих плодoв или ягoд (яблоко)	200	0.16	0.16	23.88	97.6
	Хлеб ржаной	48	3.03	0.53	23.73	120.23

Итого за обед	928	35.39	35.74	115.42	996
---------------	-----	-------	-------	--------	-----

ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка,айран (ряженка)	200	5.8	5	8	100
	Булочка школьная	100	8.35	3.2	44.85	241.67

Итого за полдник	300	14.15	8.20	52.85	341.67
Итого за день :		65.29	63.31	257.46	1933.43

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 2

День 11

ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0.42	0.06	1.14	7.2
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	155	15.18	20.53	3.27	256.58
	Сосиски, сардельки отварные	50	5.71	11.92	0.18	131
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0.2	0.1	15	60
	Хлеб пшеничный	20	3.16	0.4	19.32	93.52
Итого за завтрак		485	24.67	33.01	38.91	548.3

	Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	60	1.07	3.7	5.55	59.7
	Суп с рыбными консервами	200	6.88	6.72	11.46	133.8
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17.36	9.5	16.4	220
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.4	137.25
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0.44	0.02	27.77	113
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76
	Хлеб ржаной	48	3.03	0.53	23.73	120.23
Итого за обед		778	33.42	25.47	114.97	830.74

ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Булочка домашняя	100	7.28	12.52	43.92	318
полдник		300	7.88	12.92	76.52	454.40
Итого за день :			65.97	71.40	230.40	1833.44

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 2

День 12

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6.12	4.16	14.76	121
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	160	8.85	9.55	39.86	280
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17.36	9.5	16.4	220
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.9	113.4
	Хлеб пшеничный	52	3.95	0.5	24.15	116.9
	Хлеб ржаной	48	3.15	0.55	24.68	125.03
Итого за завтрак		605	42.37	26.25	140.75	976.33

Среднее значение за период			67.06	65.09	248.54	1906.58
----------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 554 с., Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с., Сборник методы рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования - СПб.: Речь, 2008- 800 с.