

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,г	углеводы, г		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71
	Макаронные отварные с сыром	170	11,34	14,48	30,65	236,50	204
	Кондитерские изделия	20	1,50	1,96	16,88	93,00	582
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Итого за прием пищи	590	16,48	17,22	87,11	510,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,г	углеводы, г		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,20	14,40	34,80	315,30	223
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2
	Итого за прием пищи	520	22,30	21,57	86,23	622,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,г	углеводы, г		
Неделя 1 День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным	200/10/10	6,09	10,88	47,99	315,00	177
	Сыр (порциями)	15	3,48	6,43	0,00	64,00	15
	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574
	Итого за прием пищи	505	14,43	18,07	84,51	550,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,г	углеводы, г		
Неделя 1 День 4							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71
	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	10,04	264,00	210
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
	Итого за прием пищи	551	19,12	22,84	61,72	539,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,г	углеводы, г		
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	Рагу овощное	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177
	Котлета мясная с маслом сливочным	90/5	12,84	12,07	13,50	218,70	339
	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574
	Итого за прием пищи	425	20,93	19,32	86,39	549,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,г	углеводы, г		
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная из крупы пшённой с изюмом и с маслом сливочным	200/10/10	8,19	11,90	46,19	326,00	177
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Кондитерские изделия	20	1,50	1,96	16,88	93,00	582
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
	Итого за прием пищи	595	17,15	17,34	111,71	677,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,г	углеводы, г		
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	0,48	1,37	6,40	21,60	
	Птица тушеная в соусе	100	11,28	11,84	13,90	202,00	290/331
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312
	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574
	Итого за прием пищи	585	20,06	18,81	79,68	544,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,г	углеводы, г		
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71
	Рыба тушеная с овощами	100	8,75	6,95	5,80	125,00	229
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,70	209,70	304
	Чай сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
	Итого за прием пищи	700	18,52	13,60	92,34	572,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,г	углеводы, г		
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71
	Печень по-строгановски	100	13,60	11,30	5,52	191,00	255
	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,50	145,50	303
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574
	Итого за прием пищи	595	29,66	22,08	65,06	589,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,г	углеводы, г		
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,02	47,68	45
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312
	Тефтели мясные в соусе	140	13,57	18,90	13,64	268,20	278
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
	Итого за прием пищи	630	23,32	26,92	87,16	672,78	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	
Итого за весь период	201,97	197,76	841,91	5827,8
Среднее значенме за период в день	20,2	19,8	84,2	582,7
Норма по СанПиН	19,3	19,8	83,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	104,7	100,0	100,5	99,2

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак
7 - 11 лет	571,60

сборник рецептур
2017
2017
2021
2017
2021
2017

сборник рецептур
2017
2021
2017
2017

сборник рецептур

2017
2017
2021
2021
2021

сборник рецептур

2017
2017
2021
2017
2021
2021

сборник рецептур

2021
2021
2021
2021
2021

сборник рецептур

2011
2021
2017
2021
2021
2021

сборник рецептур
СРБ
2017
2017
2021
2021
2021

сборник рецептур
2017
2017
2017
2021
2017
2021
2021

сборник рецептур

2017
2017
2017
2017
2021
2021

сборник рецептур

2011
2017
2017
2017
2021
2021

