

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №67

Гудыма М.А.

Утверждено:

Директор МБУ «ЦОЦ» «Солнышко»

Федоркова К.В.



Примерное меню для детей 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С. мг.	N рецептуры
			а	б	ж	у			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 1									
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.	
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.	
	Сыр	15	4,0	2,1	-	44,15		Пром.	
	Каша молочная из крупы пшенной	200	5,59	11,0	41,88	169,23		Рец №173 сборник рецептур 2015	
	Чай с сахаром.	200	1,5	-	25	60		Рец №378 сборник рецептур 2015	
	итого за прием		13,9	21,9	83,51	510-20%			
Обед	Морковь с сахаром	70	0,26	-	2,53	13		Рец №71 сборник рецептур 2015	
	Щи с капустой со сметаной. с зеленью	200	2,05	4,0	18,71	120,8		Рец №88 сборник рецептур 2015	
	Котлета из кур. Рис припущенный.	110/150	18,0	25,1	24,36	360,6		Рец №291 сборник рецептур 2015	
	Компот из яблок	200	0,8	-	28,6	102		Рец №54-4хн-2020 Пром.	
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	5,11	0,8	36,27	156		Пром.	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,2	102		Пром.	
	итого за прием		28,7	31,1	131	730-35%			

День 2

Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Запеканка творожная. Студенное молоко.	150/40	8,3	4,8	45,3	208		Рец №173сборник
	итого за прием		10,8	14,0	67	460-24%		

	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	66,2		Рец №382 сборник рецептур 2015
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	1,37	0,3	12,09	71		Пром.
	Свежие фрукты	185	1,4	-	9,3	74,0		Пром.
	итого за прием		16,4	17,0	79	428-20%		
Обед	Икра кабачковая	70	0,6	-	2,4	12,1		Рец №71 сборник рецептур 2015
	Суп с бобовыми. свежей зеленью	200	2,4	8	12,8	124		Рец №102 сборник рецептур 2015
	Биточки из говядины	90	8,2	8,4	12,2	110		Рец №282 сборник рецептур 2015
	Макароны отварные	150	4,33	8,2	21,37	118,82		Рец №312 сборник рецептур 2015
	Компот из изюма.	200	0,2	-	25,8	106		Рец №54-2хн сборник рецептур 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	4,74	0,6	24,18	122,66		Пром.
	Хлеб ржаной	70	3,62	0,84	23,38	82,64		Пром.
	итого за прием		24	26	119	772-35%		

День 3

Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Сыр.	15	4,0	2,1	-	44,15		Пром.
	Каша рисовая молочная	200	3,45	0,48	3,3	176,33		Рец №223 сборник рецептур 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	0,13	2,67	29,2	97		Рец №54-23гн сборник рецептур 2020
	итого за прием		10,8	14,0	67	460-24%		
Обед	Салат из помидор.	50	0,61	-	2,4	12,1		Рец №31 сборник рецептур 2015
	Рассольник ленинградский с смет.	250	3,01	4,8	6,7	114		Рец №82 сборник рецептур 2015
	Суфле из кур. Соус томатный.	90/50	2,1	6,1	13,49	170,9		Рец № 354 сборник рецептур 2015

	Греча рассыпчатая.	150	0,4	0,2	3,6	156	Рец №305 сборник рецептов 1996
	Напиток из шиповника.	200	1,4	1,9	3,4	108,11	Рец №171 сборник рецептов 2015
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	0,8	-	13,6	133	Рец №585 сборник рецептов 1996
	Хлеб ржаной	70	6,11	1,2	43,3	121	Пром.
	итого за прием		18,1	16	115	706 - 35%	Пром.
							Пром.

День 4								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Макарон с сыром	180	8,5	10,6	38,3	200,06		Рец №120 сборник рецептов 2015
	Чай с сахаром	200	2,7	0,7	25	66,4		Рец №378 сборник рецептов 2015
	Свежие фрукты	185	1,75	-	15,7	39,33		Пром.
	итого за прием		19,3	21,7	96,3	526-21,8%		
	Салат со свежем огурцом.	70	0,26	-	2,5	11,1		Рец №71 сборник рецептов 2015
Обед	Борщ со сметаной свежей зеленью	200	2,4	7,8	8,3	155,4		Рец №167 сборник рецептов 2015
	Пудинг рыбный.	120/200	15,8	14,6	20,8	381,86		Рец №268 сборник рецептов 2015
	Картофельное пюре							Рец №54-4хн сборник рецептов 2020
	Компот из вишни.	200	0,8	-	28,6	102		Пром.
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	4,7	0,6	24,18	152		Пром.
	Хлеб ржаной	70	3,62	0,84	23,38	121,64		Пром.
	итого за прием		27,5	23	106	622- 35%		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Джем	15	4,0	2,1	-	44,15		Пром.

	Каша ячневая	200	8,04	8,6	3,0	173,4		Рец №173 сборник рецептов 2015
	Чай с сахаром	200	3,78	0,67	26	66		Рец №382 сборник рецептов 2015
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	1,37	0,3	12,09	55,7		Пром.
	Свежие фрукты	185	0,4	-	6,6	52,48		Пром.
	итого за прием		19,9	19,7	65,0	547--25%		
Обед	Винегрет овощной	70	0,61	-	2,45	12,7		Рец №71 сборник рецептов 2015
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,08	11,6	8,2	185,6		Рец №96 сборник рецептов 2015
	Кура отварная. Рис припущенный.	110/200	6,2	4,8	-	350,87		Рец №265 сборник рецептов 2015
	Кисель.	200	0,2	-	25,8	46		Рец №54-Зхн сборник рецептов 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50	2,95	0,5	20,35	87,65		Пром.
	Хлеб ржаной	70	2,62	0,84	23,38	80,12		Пром.
	Итого за прием		17,7	25,8	104	574-35%		

День 6								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Суп молочный	250	6,04	4,2	15,8	214		Рец №210 сборник рецептов 2015
	Сыр.	15	2,8	2,0	22,4	46,51		Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	125,2		Рец №54-23 гн сборник рецептов 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	1,18	0,15	6,05	25,99		Пром.
	итого за прием		17,0	17,1	90	534,7-20%		
Обед	Салат из помидор	70	0,26	-	2,5	11,1		Рец №31 сборник рецептов 2015

	Суп крестьянский со сметаной с зеленью	200	5,08	9,44	15,6	205,83	Рец №98 сборник рецептов 2015
	Котлета из говядины	90	3,06	5,8	-	170,59	Рец №268 сборник рецептов 2015
	Греча рассыпчатая	150	1,4	1,9	3,4	150	Рец №202 сборник рецептов 2015
	Компот из яблок.	200	0,8	-	13,6	46	Рец №54-1хн сборник рецептов 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	60	4,8	0,9	36,27	130	Пром.
	Хлеб ржаной	70	5,66	0,84	23,38	121,64	Пром.
	итого за прием		23,4	19,8	120,5	629-34%	

День 7								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло слив.	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Омлет натуральный	180	4,0	2,1	-	160,15		Рец №173 сборник рецептов 2015
	Чай с молоком	200	8,5	10,4	22,4	51,28		Пром.
	Свежие фрукты	150	2,7	0,7	15	81		Рец №378 сборник рецептов 2015
	итого за прием	185	0,8	-	36,8	441,16		Пром.
Обед	Салат из огурцов	70						Рец №71 сбор.2015
	Суп гороховый с зеленью.	200	0,26	-	2,5	151,1		Рец №104 сборник рецептов 2015
	Рыба под молочным соусом	110	2,4	6,8	8,3	150		Рец №233 сборник рецептов 2015
	Картофельное пюре	150	5,7	10,2	20	150		Рец №305 сборник рецептов 2015
	Компот из изюма.	200	5,4	5,4	2,4	80		Рец №54-2хн сборник рецептов 2015
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	60	0,8	-	31,6	102	20,0	Пром.

	Хлеб ржаной	70	4,5	1,15	38,71	137	Пром.
	итого за прием	70	2,62	0,72	23,38	786	Пром.

День 8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Запеканка творожная.	150/40	2,3	0,48	13,4	241		Рец №54-4т сборник рецептов 2020
	Молоко стуженное.							Рец №54-2гн сборник рецептов 2020
	Чай с сахаром	200	3,78	0,67	26	66,11		Пром.
	итого за прием		13,1	12,0	73,03	450,82-22%		Пром.
Обед	Салат из квашеной капусты	70	0,26	-	2,53	11,1		Рец №71 сборник рецептов 2015
	Суп картофельный с фрикадельками.	200	3,1	4,8	6,7	145,24		Рец №99 сборник рецептов 2015
	Рагу из кури.	200	8,81	11,7	-	314,01		Рец №234 сборник рецептов 2015
	Компот из вишни	200	-	28,6	102			Рец №54-4хн сборник рецептов 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50	2,8	0,6	25	130		Пром.
	Хлеб ржаной	70	3,62	0,84	23,38	121,64		Пром.
	итого за прием		22,5	21	107	715-84-35%		Пром.

День 9								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.

	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	Пр.м. Рец №174 сборник рецептур 2015
	Каша пшеничная.	200	8,3	4,8	15	211,3	
	Сыр	15	2,8	3,4	22,4	51,28	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	105,2	Рец №54- 23гн сборник рецептур 2020
	Фрукты свежие	185	0,5	-	6,45	63,1	Пром.
	итого за прием		15,2	19,0	72,0	343,2- 20%	
Обед	Икра кабачковая	70	0,6	-	2,4	12,1	Рец №71 сборник рецептур 2015
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,4	10,7	6,7	124,1	Рец №102 сборник рецептур 2015
	Щицель из говядины. Макароны отварные.	90/ 150	7,94	11,5	14,8	426,6	Рец №54- 28м сборник рецептур 2020
	Кисель.	200	0,4	-	29,3	60	Рец №348 сборник рецептур 2015
	Хлеб пшеничный (обогащенный) Хлеб ржаной	60 70	4,11 3,62	1,2 0,84	33,3 23,38	138 121,64	Пром.
	итого за прием		18,7	23	108	734,9-35%	

	итого за прием	16,3	19,5	62	456-30%	
Обед	Винегрет овощной	70	0,6	2,4	12,6	
	Рассольник ленинградский	200	6,88	10,16	140,18	
	Суфле из курры.	110	7,61	2,59	145,17	
						Рец №235 сборник рецептур 2015
	Рис припущенный	150	1,4	2,2	156	
	Напиток из шиповника	200	0,8	31,6	102	
						Рец №312 сборник рецептур 1996
						Рец №54- 1хн сборник рецептур 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	70	2,68	1,2	162,98	Пром.
	Хлеб ржаной	70	0,45	0,84	121,64	
	итого за прием	19,0	13	120,6	738-35%	

День 10								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло слив.	10	0,06	8,25	0,09	74,5		Пром.
	Сыр.	15	4,0	2,1	-	44,15		Пром.
	Каша гречневая.	200	5,03	9,27	3	187		Рец №120 сборник рецептур 2015
	Чай с сахаром	200	2,7	0,7	25	120,4		Рец №54- 2гн сборник рецептур 2020
	Фрукты свежие			31,3				Пром.
				8				Пром.