

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №67

Гудыма М.А.

Утверждаю:

Директор МБУ «ДООЦ» «Солнышко»

Федорова К.В.

Примерное меню для детей 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С. мг.	N рецептуры
			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 пшениной	200	5,59	11,0	41,88	169,23		Рец №54-6к.2022г
	Чай с сахаром.	200	1,5	-	25	60		Рец №54-2гн.2020г
	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 кури.	110	13,7	13	12,3	186		Рец.№299-2015г
	Рис припущенный.	110/150	18,0	25,1	24,36	360,6		Рец №54-7г.2022г
	Компот из яблок	200	0,8	-	28,6	102		Рец №54-4хн-2020
	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								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	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	8,3	4,8	45,3	208		Рец.№54-1т. 2022г
	Сгущенное молоко.	40	0,36	20,2	19,8	130,8		Пром.

Обед	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	66,2		Рец №54-2гн.2020г
	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%		
	Икра кабачковая	70	0,6	-	2,4	12,1		Рец №31 сборник рецептур 2015
	Суп с бобовыми. свежей зеленью	200	2,4	8	12,8	124		Рец№102 сборник рецептур 2015
	Биточки из говядины	75	8,2	8,4	12,2	110		Рец №54-6м.2022г
	Макароны отварные	150	4,33	8,2	21,37	118,82		Рец №54-1г.2022г
	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								
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.
	Сыр.	15	4,0	2,1	-	44,15		Пром.
	Каша рисовая молочная	200	3,45	0,48	3,3	176,33		Рец №54-25к.2022г
	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 №23 сборник рецептур 2015
	Рассольник ленинградский с смет.	250	3,01	4,8	6,7	114		Рец №82 сборник рецептур 2015
	Суфле из кури. Соус томатный.	90/50	2,1	6,1	13,49	170,9		Рец № 299 сборник рецептур 2015
	Греча рассыпчатая.	150	0,4	0,2	3,6	156		Рец №54-4г.2022г
	Напиток из шиповника.	200	1,4	1,9	3,4	108,11		Рец №171 сборник рецептур 2015
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	0,8	-	13,6	133		Пром.
	Хлеб ржаной	70	6,11	1,2	43,3	121		Пром.
	итого за прием		18,1	16	115	706 - 35%		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.
	Макароны с сыром	180	8,5	10,6	38,3	200,06		Рец №202 сборник рецептур 2015
	Чай с сахаром	200	2,7	0,7	25	66,4		Рец №54- 2гн.2020г
								Пром.
	Свежие фрукты	185	1,75	-	15,7	39,33		Пром.
	итого за прием		19,3	21,7	96,3	526-21,8%		
Обед	Салат со свежем огурцом.	70	0,26	-	2,5	11,1		Рец №20 сборник рецептур 2015
	Борщ со сметаной свежей зеленью	200	2,4	7,8	8,3	155,4		Рец №167 сборник рецептур 2015
	Пудинг рыбный	120	15,8	14,6	20,8	381,86		Рец №354 сборник рецептур 1991г
	Картофельное пюре	200						Рец.№54- 11г.2022г
	Компот из вишни.	200	0,8	-	28,6	102		Рец №54-4хн сборник рецептур 2020
	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%		

День 5								
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 №54- 21к.2022г
	Чай с сахаром	200	3,78	0,67	26	66		Рец №54- 2гн.2020г
	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 рецептур 2015
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,08	11,6	8,2	185,6		Рец №96 сборник рецептур 2015
	Кура отварная	110	6,2	4,8	-	350,87		Рец №288 сборник рецептур 2015

	Рис припущенный	150						Рец.№54- 7г.2022г
	Кисель.	200	0,2	-	25,8	46		Рец №54-3хн сборник рецептур 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 №54- 2г.2022г
	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 рецептур 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 23 сборник рецептур 2015
	Суп крестьянский со сметаной с зеленью	200	5,08	9,44	15,6	205,83		Рец №98 сборник рецептур 2015
	Котлета из говядины	75	3,06	5,8	-	170,59		Рец №54- 4г.2022г
	Греча рассыпчатая	150	1,4	1,9	3,4	150		Рец №54- 4г.2022г
	Компот из яблок.	200	0,8	-	13,6	46		Рец №54-1хн сборник рецептур 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	150	4,0	2,1	-	160,15		Рец.№54- 1ю.2022г
	Чай с сах.	200	8,5	10,4	22,4	51,28		Рец.№54- 2гн.2020г
	Свежие фрукты	150	2,7	0,7	15	81		Пром.
	итого за прием	185	0,8	-	36,8	441,16		Пром.
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом.	70	1,6	2,3	6,3	22,1		Рец.71 сбор.2015

	Суп гороховый с зеленью.	200	0,26	-	2,5	151,1		Рец №104 сборник рецептур 2015
	Рыба под молочным соусом	110	2,4	6,8	8,3	150		Рец №233 сборник рецептур 2015
	Картофельное пюре	150	5,7	10,2	20	150		Рец.№54- 11г.2022г
	Компот из изюма.	200	5,4	5,4	2,4	80		Рец №54-2хн сборник рецептур
	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	2,3	0,48	13,4	241		Рец №54- 1сборник рецептур 2022г
	Молоко сгущенное	40	0,28	0,36	20,2	130,8		Пром.
	Чай с сахаром	200	3,78	0,67	26	66,11		Рец №54-2гн сборник рецептур 2020
	итого за прием		13,1	12,0	73,03	450,82- 22%		
Обед	Салат из квашенной капусты	70	0,26	-	2,53	11,1		Рец №47 сборник рецептур 2015
	Суп картофельный с фрикадельками.	200	3,1	4,8	6,7	145,24		Рец №99 сборник рецептур 2015
	Рагу из кури.	200	8,81	11,7	-	314,01		Рец №54- 22м2020г
	Компот из вишни	200	-	28,6	102			Рец.№54- 1хн.2020г
	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%		

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		Пром.

	Каша пшеничная	200	8,3	4,8	15	211,3		Рец.№ 54-6к 2022г
	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 № 31 сборник рецептур 2015
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,4	10,7	6,7	124,1		Рец № 102 сборник рецептур 2015
	Щнидель из говядины.	90	7,94	11,5	14,8	426,6		Рец.№268.2015 г
	Макароны отварные	150	0,8	2,3	6,1	150,3		Рец.№54- 1г.2022г
	Кисель.	200	0,4	-	29,3	60		Рец №348 сборник рецептур 2015
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	60	4,11	1,2	33,3	138		Пром
	Хлеб ржаной	70	3,62	0,84	23,38	121,64		Пром
	итого за прием		18,7	23	108	734,9-35%		

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.№54- 20к.2022г
	Чай с сахаром	200	2,7	0,7	25	120,4		Рец №54-2гн сборник рецептур 2020
	Фрукты свежие			31,3 8				Пром.
	итого за прием		16,3	19,5	62	456-30%		
Обед	Винегрет овощной	70	0,6	-	2,4	12,6		Рец №31 сборник рецептур 2015
	Рассольник ленинградский	200	6,88	6,12	10,16	140,18		Рец №96 сборник рецептур 2015г
	Суфле из кури.	110	7,61	3,13	2,59	145,17		Рец №299 сборник рецептур 2015
	Рис припущенный	150	1,4	2,2	3,6	156		Рец №54- 7г.2022г
	Напиток из шиповника	200	0,8	-	31,6	102		Рец №54-1хн сборник рецептур 2020

	Хлеб пшеничный (обогащенный)	70	2,68	1,2	48,36	162,98	Пром.
	Хлеб ржаной	70	0,45	0,84	23,38	121,64	Пром.
	итого за прием		19.0	13	120.6	738-35%	

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню составили:

Медицинская сестра диетическая Еремеева Е.В. 

Заведующая производством Остольская М.С.