

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню для обучающихся 7-11 лет** | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **День1** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром | 210 | 8,9 | 6,1 | 50,0 | 292,0 | 173 |
|  | сыр порциями (российский) | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 71,6 | 15 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,4 | 40,0 | 376 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **510** | **20,1** | **12,7** | **98,8** | **574,5** |  |
| обед | икра кабачковая | 100 | 1,1 | 4,7 | 5,3 | 69,2 | 73 |
|  | борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,9 | 11,7 | 98,4 | 82 |
|  | котлета, рубленная из птицы | 100 | 15,2 | 29,4 | 19,0 | 152,0 | 295 |
|  | пюре картофельное | 150 | 3,8 | 2,3 | 19,3 | 109,7 | 312 |
|  | сок | 200 | 0,2 | 0,0 | 22,8 | 92,2 | 389 |
|  | бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 338 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 0,5 | 19,7 | 91,6 | ПР |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 46,7 | ПР |
|  | **всего** | **960** | **7,9** | **42,5** | **128,4** | **755,8** |  |
|  | **ИТОГО** | **1470** | **48,0** | **55,2** | **227,2** | **1330,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Гуляш из свинины | 100 | 10,6 | 28,1 | 2,9 | 309,0 | 260 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 4,3 | 12,0 | 33,2 | 258,2 | 321 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,7 | 40,0 | 376 |
|  | **всего** | **540** | **21,9** | **36,6** | **80,7** | **730,1** |  |
| обед | салат из белокочанной капусты | 100 | 1,3 | 6,0 | 8,5 | 94,1 | 45 |
|  | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,7 | 2,8 | 20,4 | 117,9 | 103 |
|  | плов из курицы | 200 | 12,7 | 7,8 | 26,8 | 229,0 | 291 |
|  | чай с лимоном | 200/7 | 0,5 | 0,0 | 9,8 | 41,6 | 377 |
|  | фрукт (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 338 |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 46,7 | ПР |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,7 | 91,9 | ПР |
|  | **всего** | **917** | **22,4** | **17,7** | **115,8** | **717,2** |  |
|  | **ИТОГО** | **1457** | **44,3** | **54,3** | **196,5** | **1447,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша из пшена и риса молочная | 200 | 3,3 | 8,6 | 23,2 | 183,4 | 175 |
|  | какао с молоком | 200 | 3,7 | 0,6 | 26,0 | 125,1 | 382 |
|  | яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **580** | **13,5** | **10,3** | **96,4** | **526,4** |  |
| обед | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 6,2 | 8,9 | 97,8 | 67 |
|  | рассольник ленинградский | 250 | 2,2 | 5,2 | 15,6 | 117,9 | 96 |
|  | гуляш из свинины | 100 | 10,6 | 28,1 | 2,9 | 309,0 | 260 |
|  | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,8 | 231,8 | 302 |
|  | компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,6 | 0,3 | 47,2 | 196,3 | 349 |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 46,7 | ПР |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,7 | 91,9 | ПР |
|  | **всего** | **860** | **28,6** | **44,5** | **143,7** | **973,5** |  |
|  | **ИТОГО** | **1440** | **42,1** | **54,8** | **240,1** | **1499,9** |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | творожный сырок | 50 | 7,5 | 4,0 | 5,7 | 90,0 | ПР |
|  | Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром | 210 | 6,0 | 3,4 | 42,2 | 225,0 | 181 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,4 | 40,0 | 376 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **540** | **20,1** | **8,1** | **94,7** | **525,9** |  |
| обед | икра свекольная | 100 | 2,3 | 1,0 | 22,8 | 185,3 | 75 |
|  | суп из овощей | 250 | 2,2 | 2,3 | 11,2 | 75,0 | 99 |
|  | котлета рыбная | 110 | 14,7 | 4,8 | 10,3 | 143,4 | 234 |
|  | пюре картофельное | 150 | 3,0 | 2,3 | 19,3 | 109,7 | 312 |
|  | компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | 0,3 | 47,2 | 196,3 | 349 |
|  | булочка Школьная | 60 | 4,2 | 4,8 | 29,2 | 177,0 | 430 |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 46,7 | ПР |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,7 | 91,9 | ПР |
|  | **всего** | **930** | **31,2** | **16,1** | **169,3** | **1025,3** |  |
|  | **ИТОГО** | **1470** | **51,3** | **24,2** | **264,0** | **1551,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша вязкая молочная из риса с маслом | 210 | 6,0 | 10,8 | 42,9 | 268,0 | 173 |
|  | масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 65,7 | 14 |
|  | чай с лимоном | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,8 | 41,6 | 377 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **500** | **12,7** | **18,7** | **90,2** | **546,2** |  |
| обед | салат из белокочанной капусты | 100 | 1,3 | 6,0 | 8,5 | 94,1 | 45 |
|  | суп гороховый | 250 | 7,5 | 3,2 | 17,3 | 128,2 | 102 |
|  | гуляш из свинины | 100 | 10,6 | 28,1 | 2,9 | 309,0 | 260 |
|  | макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 309 |
|  | яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 |
|  | кисель | 200 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 150,0 | 350 |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 46,7 | ПР |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,6 | 91,9 | ПР |
|  | **всего** | **970** | **29,6** | **41,6** | **93,8** | **1020,8** |  |
|  | **ИТОГО** | **1470** | **42,3** | **60,3** | **184,0** | **1567,0** |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | блины с молоком сгущенным | 200 | 13,3 | 9,8 | 69,7 | 410,0 | 396 |
|  | Фрукт яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 |
|  | какао с молоком | 200 | 3,7 | 0,6 | 26,0 | 125,1 | 382 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,7 | 0,4 | 18,7 | 85,4 | ПР |
|  | **всего** | **540** | **20,4** | **11,2** | **124,2** | **667,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 6,2 | 8,9 | 97,8 | 67 |
|  | щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,9 | 8,1 | 84,4 | 88 |
|  | рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,6 | 210,0 | 304 |
|  | котлета, рубленная из птицы | 100 | 15,2 | 29,4 | 19,0 | 152,0 | 295 |
|  | компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | 0,3 | 47,2 | 196,3 | 349 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,7 | 0,0 | ПР |
|  | **всего** | **840** | **25,5** | **46,6** | **139,5** | **740,5** |  |
|  | **ИТОГО** | **1340** | **45,9** | **57,8** | **263,7** | **1408,0** |  |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | плов с фруктами | 200 | 2,7 | 6,7 | 28,8 | 214,0 | 195 |
|  | сыр порциями (российский) | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 71,6 | 15 |
|  | какао с молоком | 200 | 3,7 | 0,6 | 26,0 | 125,1 | 382 |
|  | яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | ПР |
|  | **всего** | **560** | **14,5** | **14,0** | **83,9** | **551,2** |  |
| обед | икра из кабачков | 100 | 1,0 | 4,8 | 5,3 | 69,2 | 73 |
|  | рассольник ленинградский | 250 | 2,2 | 5,2 | 15,8 | 117,9 | 111 |
|  | печень, тушеная в соусе | 100 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,2 | 261 |
|  | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,8 | 231,8 | 302 |
|  | чай с лимоном | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,8 | 41,6 | 377 |
|  | булочка Школьная | 60 | 4,2 | 4,8 | 29,2 | 177,0 | 430 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,7 | 0,0 | ПР |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 46,7 | ПР |
|  | **всего** | **920** | **34,0** | **28,7** | **137,8** | **855,4** |  |
|  | **ИТОГО** | **1480** | **48,5** | **42,7** | **221,7** | **1406,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша пшенная молочная | 200 | 7,3 | 4,3 | 38,2 | 220,9 | 173 |
|  | сыр порциями (российский) | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 71,6 | 15 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,4 | 40,0 | 376 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **500** | **18,5** | **10,9** | **85,0** | **503,4** |  |
| обед | салат из белокочанной капусты | 100 | 1,3 | 6,0 | 8,5 | 94,1 | 45 |
|  | суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 2,7 | 2,8 | 14,5 | 90,6 | 104 |
|  | жаркое по-домашнему из свинины | 230 | 21,9 | 24,1 | 18,2 | 377,4 | 259 |
|  | сок | 200 | 0,2 | 0,0 | 22,8 | 92,2 | 389 |
|  | фрукт (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 338 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,7 | 0,0 | ПР |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 46,7 | ПР |
|  | **всего** | **940** | **31,3** | **34,0** | **114,3** | **707,0** |  |
|  | **ИТОГО** | **1440** | **49,8** | **44,9** | **199,3** | **1210,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Гуляш из свинины | 100 | 10,6 | 28,1 | 2,9 | 309,0 | 260 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 4,3 | 12,0 | 33,2 | 258,2 | 321 |
|  | чай с лимоном | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,8 | 41,6 | 377 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **540** | **21,9** | **36,6** | **80,8** | **731,7** |  |
| обед | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 6,2 | 8,9 | 97,8 | 67 |
|  | суп из овощей | 250 | 2,2 | 2,3 | 11,2 | 75,0 | 99 |
|  | рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,6 | 210,0 | 304 |
|  | рыба припущенная (минтай) с маслом | 110 | 17,0 | 8,2 | 0,8 | 146 | 227 |
|  | компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | 0,3 | 47,2 | 196,3 | 349 |
|  | яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,7 | 0,0 | ПР |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 46,7 | ПР |
|  | **всего** | **970** | **29,6** | **23,4** | **143,8** | **818,8** |  |
|  | **ИТОГО** | **1510** | **51,5** | **60,0** | **224,6** | **1550,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром | 210 | 8,9 | 6,1 | 50,0 | 292,0 | 173 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,4 | 40,0 | 376 |
|  | фрукт (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 338 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **590** | **17,0** | **7,3** | **117,8** | **598,9** |  |
| обед | икра из кабачков | 100 | 1,0 | 4,8 | 5,3 | 69,2 | 73 |
|  | щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,9 | 8,1 | 84,4 | 88 |
|  | птица отварная | 100 | 19,1 | 14,6 | 0,2 | 197,6 | 288 |
|  | макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 309 |
|  | компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | 0,3 | 47,2 | 196,3 | 349 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,7 | 0,0 | ПР |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 46,7 | ПР |
|  | **всего** | **860** | **31,8** | **32,7** | **118,6** | **796,1** |  |
|  | **ИТОГО** | **1450** | **48,8** | **40,0** | **236,4** | **1395,0** |  |
| **День 11** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200 | 6,0 | 6,8 | 29,2 | 202,0 | 183 |
|  | какао с молоком | 200 | 3,7 | 0,6 | 26,0 | 125,1 | 382 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 |
|  | **всего** | **580** | **16,2** | **8,5** | **102,4** | **545,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | салат из белокочанной капусты | 100 | 1,3 | 6,0 | 8,5 | 94,1 | 45 |
|  | суп гороховый | 250 | 7,5 | 3,2 | 17,3 | 128,2 | 102 |
|  | пюре картофельное | 150 | 3,0 | 2,3 | 19,3 | 109,7 | 312 |
|  | гуляш из свинины | 100 | 10,6 | 28,1 | 2,9 | 309,0 | 260 |
|  | сок | 200 | 0,2 | 0,0 | 22,8 | 92,2 | 389 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,7 | 0,0 | ПР |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **920** | **35,1** | **45,5** | **157,1** | **1080,2** |  |
|  | **ИТОГО** | **1500** | **51,3** | **54,0** | **259,5** | **1625,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 12** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Мюсли с молоком | 205 | 4,8 | 8,0 | 29,6 | 219,6 | 179 |
|  | Сыр порциями (российский) | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 71,6 | 15 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,4 | 40,0 | 376 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **505** | **16,0** | **14,6** | **76,4** | **502,1** |  |
| обед | икра свекольная | 100 | 2,7 | 7,1 | 14,5 | 133,8 | 75 |
|  | борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,9 | 11,7 | 98,4 | 82 |
|  | плов из курицы | 200 | 12,7 | 7,8 | 26,8 | 229,0 | 291 |
|  | кисель | 200 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 150,0 | 350 |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,6 | 46,7 | ПР |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,7 | 91,9 | ПР |
|  | **всего** | **810** | **21,5** | **20,4** | **82,4** | **749,8** |  |
|  | **ИТОГО** | **1315** | **37,5** | **35,0** | **158,8** | **1251,1** |  |
|  | **Итого за 12 дней** |  | **561,4** | **583,2** | **2675,8** | **17243,3** |  |
|  | Завтрак | 6445 | 212,8 | 189,5 | 1131,3 | 7002,9 |  |
|  | Обед | 10927 | 348,6 | 393,7 | 1544,5 | 10240,4 |  |
|  | ***Итого за 1 день*** |  | ***46,7*** | ***48,6*** | ***222,9*** | ***1436,3*** |  |
|  | Завтрак | 537,0 | 17,7 | 15,7 | 94,2 | 583,5 |  |
|  | Обед | 910,5 | 29,0 | 32,8 | 128,7 | 853,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | % соотношение |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  | **24%** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  | **30%** |  |

При составлении меню использовался: сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544с.