

СОГЛАСОВАНО

ИП Поляков А.М.



Поляков А.М.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "СОШ
№12 города
Шиханы" Саратовской
области



Махранова Е.В.

Перспективное 10-ти дневное меню с 6 лет до 10 лет (двухразовое)

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 6 до 10 лет (двухразовое)

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Макароны запеченные с сыром	200	9,93	7,64	43	287	204
Чай с сахаром	200			15,03	57,09	376
Масло сливочное /порциями/	10	0,06	8,25	0,09	74,85	14
Батон	20	2,28	0,87	15,42	78,6	б/н
Фрукт сезонный/сок фруктовый	100	1,40	0,30	16,00	72,3	б/н
Итого завтрак	530	13,67	17,06	89,80	569,58	
ОБЕД						
Салат витаминный	60	0,70	3,52	6,80	61,32	43
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	200	2,21	4,7	20,27	131,86	96
Плов с курицей	200	12,25	15,03	34,51	306,91	291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,04	16,5	68,28	349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н
Итого обед	720	19,28	23,89	106,31	703,57	
Всего за день		32,95	40,95	196,11	1273,15	

День: вторник
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Фрикадельки мясные в соусе	110	6,08	10,65	6,73	146,69	280
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,90	9,60	25,32	152,90	171
Хлеб пшеничный	40	3,00	0,3	19,40	92,4	6/н
Чай с лимоном	200	0,04		15,15	58,41	377
Итого завтрак	500	14,02	20,55	66,60	450,40	
ОБЕД						
Салат из репчатого лука	60	0,44	0,56	2,83	18,41	11
Суп с клецками на курином бульоне	200	10,08	7,74	10,63	235,51	108
Котлета /биточек рыбный с соусом	110	10,98	6,92	11,59	134,74	234
Картофельное пюре/картофель с молоком	150	5,40	7,20	22,67	156,00	312
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	67,11	345
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	6/н
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	6/н
Итого обед	780	30,91	23,09	92,12	746,97	
Всего за день		44,93	43,64	158,72	1197,37	

День: среда

Неделя: 1

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

ЗАВТРАК

Каша манная молочная с маслом	150/10	5,80	8,80	26	206	199
Омлет натуральный	100	9,89	10,26	6,65	158,1	210
Батон	40	3,10	1,20	19,90	102,6	б/н
Какао с молоком	200	3,39	2,85	14,24	104,69	416
Итого завтрак	500	22,18	23,11	66,99	571,73	

ОБЕД

Салат из моркови с зеленым горошком	60	2,44	3,05	5,10	46,80	42
Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне	200	5,60	7,55	8,88	149,68	81
Биточек/Котлета из мяса с соусом красным	110	9,44	10,24	10,95	162,15	268
Рис отварной	150	3,60	2,14	36,51	183,50	268
Напиток из шиповника	200	0,20	0	11,50	46,50	388
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н
Итого обед	780	25,12	23,58	101,17	723,83	
Всего за день		47,30	46,69	168,16	1295,56	

День: четверг
Неделя: 1

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

ЗАВТРАК

Вареники с творогом и молочным соусом	150/30	10,40	12,65	37,95	288,55	217
Чай с сахаром	200			15,03	57,09	376
Батон	20	2,28	0,87	15,42	78,6	б/н
Фрукт сезонный/сок фруктовый	100	1,40	0,30	16,00	72,3	б/н
Итого завтрак	500	14,08	13,82	84,40	496,54	

ОБЕД

Салат из свеклы	60	0,88	3,06	5,32	61,54	11
Суп вермишелевый на м/к бульоне	200	9,01	8,21	16,54	165,46	103
Жаркое по-домашнему с курицей	200	14,08	15,28	21,55	269,29	259
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,04	16,5	68,28	349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н
Итого обед	720	28,09	27,19	88,14	699,77	
Всего за день		42,17	41,01	172,54	1196,31	

День: пятница
Неделя: 1

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

ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная	200	7,16	8,23	44,24	246,59	182
Сыр	10	2,32	2,95		47,0	15
Батон	20	2,28	0,87	15,42	78,6	б/н
Чай с лимоном	200	0,04		15,15	58,41	377
Фрукт сезонный/сок фруктовый	100	1,40	0,30	16,00	72,3	б/н
Итого завтрак	530	13,20	12,35	90,81	502,90	

ОБЕД

Кабачковая икра/ овощи отварные	60	1,50	3,9	6,70	67,20	67
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к	200	4,72	7,65	10,58	150,51	88
Фрикадельки мясные в соусе	110	6,08	10,65	6,73	146,69	280
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,90	9,60	25,32	152,90	171
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	67,11	345
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н
Итого обед	780	21,21	32,47	93,73	719,61	
Всего за день		34,41	44,82	184,54	1222,51	

День: понедельник

Неделя: 2

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

ЗАВТРАК

Каша Дружба молочная с маслом	150/10	5,59	6,12	47,36	287,37	175
Сыр	10	2,32	2,95		47,0	15
Чай с сахаром	200			15,03	57,09	376
Батон	30	2,28	0,87	15,42	78,6	б/н
Фрукт сезонный/сок фруктовый	100	1,40	0,30	16,00	72,3	б/н
Итого завтрак	500	11,59	10,24	93,81	542,36	

ОБЕД

Салат из моркови с зеленым горошком	60	2,44	3,05	5,10	46,80	42
Свекольник на м/к бульоне	200	5,81	6,75	10,33	152,99	82
Макаронны запеченные с курицей	200	13,18	12,48	35,05	292,88	206
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,04	16,5	98,28	349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н
Итого обед	720	25,55	22,92	95,21	726,15	
Всего за день		37,14	33,16	189,02	1268,51	

День: вторник
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК							
Котлета куриная с соусом	110	8,46	8,29	8	140	295	
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,90	9,60	25,32	152,90	171	
Кофейный напиток	200	3,2	2,84	17,74	108,28	379	
Хлеб пшеничный	40	3,00	0,3	19,40	92,4	б/н	
Итого завтрак	500	19,56	21,03	70,41	493,25		
ОБЕД							
Кабачковая икра/ икра морковная	60	2,10	5,6	7,00	77,40	52	
Суп гороховый на курином бульоне	200	8,88	6,55	16	148,01	119	
Картофель тушеный с мясом	200	7,94	9,71	18,78	297,05	145	
Напиток из шиповника	200	0,20	0	11,50	46,50	388	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н	
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н	
Итого обед	720	22,96	22,46	81,51	704,16		
Всего за день		42,52	43,49	151,92	1197,41		

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/10	9,19	9,30	15,40	161,60	182	
Омлет натуральный	100	9,89	10,26	6,65	158,1	210	
Батон	40	3,10	1,20	19,90	102,6	б/н	
Какао с молоком	200	3,39	2,85	14,24	104,69	416	
Итого завтрак	500	25,57	23,61	56,19	527,03		
ОБЕД							
Салат витаминный	60	0,70	3,52	6,80	61,32	43	
Суп с мясными фрикадельками	200	7,01	12,21	19,54	195,46	104	
Рис отварной	150	3,60	2,14	36,51	183,50	268	
Котлета /биточек рыбный с соусом	110	10,98	6,92	11,59	134,74	234	
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	67,11	345	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н	
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н	
Итого обед	780	26,30	25,46	118,84	777,33		
Всего за день		51,87	49,07	175,03	1304,36		

День: четверг

Неделя: 2

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

ЗАВТРАК

Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	200/10	9,19	8,30	35,40	261,60	85
Масло сливочное /порциями/	10	0,06	8,25	0,09	74,85	14
Батон	20	2,28	0,87	15,42	78,6	б/н
Чай с лимоном	200	0,04		15,15	58,41	377
Фрукт сезонный/сок фруктовый	100	1,40	0,30	16,00	72,3	б/н
Итого завтрак	540	12,97	17,72	82,06	545,76	

ОБЕД

Салат из моркови с яблоком	60	2,10	2,41	4,1	46,00	55
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	200	2,21	4,7	20,27	131,86	96
Рагу овощное с курицей	200	13,82	10,80	19,11	290,21	360
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,04	16,5	98,28	349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н
Итого обед	720	22,25	18,55	88,21	701,55	
Всего за день		35,22	36,27	170,27	1247,31	

День: пятница

Неделя: 2

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

ЗАВТРАК							
Запеканка рисовая с творогом и соусом	150/30	12,49	10,68	67	315	203	
Батон	20	2,28	0,87	15,42	78,6	б/н	
Чай с сахаром	200			15,03	57,09	376	
Фрукт сезонный/сок фруктовый	100	1,40	0,30	16,00	72,3	б/н	
Итого завтрак	500	16,17	11,85	113,04	522,55		

ОБЕД							
Салат витаминный	60	0,70	3,52	6,80	61,32	43	
Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	10,01	6,21	12,54	165,46	113	
Фрикадельки мясные в соусе	110	6,08	10,65	6,73	146,69	280	
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,90	9,60	25,32	152,90	171	
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	67,11	345	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н	
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н	
Итого обед	780	25,70	30,65	95,79	728,68		
		41,87	42,50	208,83	1251,23		
Всего за день		510	16,30	81,41	522,21		
Среднее значение завтрака за период	750	24,74	25,03	96,10	723,16		
Среднее значение обеда за период		41,04	42,16	177,51	1245,37		
Среднее значение завтрака и обеда за период							