



СОГЛАСОВАНО
Директор И.В. Сошлов
30.08.2014 года

ИП "Сергеева М.А."

директор

Сергеева М.А.

УТВЕРЖДАЮ



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,54	3,96	24,28	200,5	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,80	13,90	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	5,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Печенье	40	3,00	2,72	20,96	136,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,19	16,58	66,33	563,6	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,88	17,54	132,08	131
	Печень по-строгановски	90	10,67	11,82	12,35	189,52	405
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,54	26,27	104,14	710,41	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,00	0,00	18,00	95	614
	Ватрушка с повидлом	100	7,74	7,97	21,16	206,93	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,74	7,97	39,16	301,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,47	50,82	209,63	1575,94	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с соусом	200	11,37	13,53	21,45	327,48	301
	Сдобь Выборгская	100	5,17	3,85	41,20	202,24	566.1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,80	17,38	69,89	560,56	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	200	2,46	5,36	13,94	105,46	134.1

	Котлетты рыбные, припущенные с соусом	90	9,26	11,02	1,93	108,21	343
	Каша из гороха с маслом	150	9,90	9,84	55,91	326,49	418,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,00	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,29	26,88	108,02	711,18	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Булочка "Устрица"	100	7,59	7,73	22,07	217,04	454
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,79	7,93	44,87	317,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,88	52,19	222,78	1588,78	
День 3							
ЗАВТРАК	Курица тушеная в соусе томатном	90	7,03	12,63	15,60	201,32	250
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,51	3,42	33,22	198,52	243
	Батон нарезной	60	4,50	2,74	20,84	157,2	564
	Чай сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,24	18,79	76,68	585,5	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	3,54	19,28	128,22	144,1
	Биточки из говядины, припущенные с соусом	90	11,69	16,00	4,20	171,06	343
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	6,91	49,55	248,04	405
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,42	27,11	108,43	710,46	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Пирожок печеный из сдобного теста с картофелем	100	7,35	7,77	31,66	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,65	7,89	40,84	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52,31	53,79	225,95	1542,63	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	8,16	8,96	32,81	314,9	266
	Сдобь "Новомосковская"	100	7,94	7,87	27,37	229,31	542
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,36	16,83	67,42	575,05	
ОБЕД	Ши из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,24	8,22	9,44	98,01	142,3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	12,28	11,88	16,28	220,28	412,1
	Рис отварной с маслом	150	3,87	7,70	42,08	223,03	414
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,00	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109

ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,06	26,46	104,04	712,34	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	7,45	7,67	19,21	236,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,65	7,87	42,01	336,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,07	51,16	213,47	1623,88	
День 5							
	Макаронник с мясом	240	15,90	15,65	52,04	403,74	681
	Пряник	60	3,20	4,08	19,92	150,83	590
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,30	19,73	78,98	583,03	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	1,84	3,40	17,10	156,5	144.2
	Рагу из птицы	240	16,88	21,44	34,97	338,68	407
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	75,38	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,99	25,62	102,71	693,26	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	26,54	503
	Булочка ванильная	100	8,27	9,76	34,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,53	9,76	41,71	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52,82	55,11	223,40	1542,5	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	8,64	5,06	28,76	220,62	268
	Батон нарезной	40	3,00	1,80	13,90	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	5,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Печенье	40	3,00	2,72	20,96	136,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,29	17,68	70,81	583,72	1567
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	8,65	6,31	5,82	111,04	128.1
	Курица в соусе томатном	90	7,03	12,63	15,60	201,32	250
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	6,91	49,55	231,4	405
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,63	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,91	26,51	106,38	706,9	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	39,84	494
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофельным фаршем	100	7,46	7,99	31,66	239,67	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,72	7,99	38,90	279,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,92	52,18	216,09	1570,13	

День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с соусом	200	11,37	13,53	21,45	327,48	301
	Булочка "Нежная"	100	7,33	5,82	49,09	206,61	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,90	19,35	77,56	562,55	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,46	5,36	13,94	105,46	134.1
	Котлеты из говядины, припущенные с соусом	90	10,45	12,91	19,15	209,87	795
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,00	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,22	26,84	108,18	712,02	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	39,74	511.1
	Ватрушка с повидлом	100	7,74	7,97	21,16	259,63	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,94	8,17	43,96	299,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,06	54,36	229,70	1573,94	
День 8							
	Плов из говядины	240	13,38	12,39	21,85	236,2	381
	Вафли	30	3,02	6,72	33,85	225,67	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,97	19,41	77,48	560,83	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские	200	4,24	6,22	4,44	78,01	142.3
	Рыба тушеная с овощами в соусе	90	6,20	10,75	3,12	106,7	136
	Каша из гороха с маслом	150	9,90	9,84	55,91	326,49	418.1
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	23,86	75,38	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,61	27,59	112,11	709,28	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Рогалик с сахаром	100	7,45	7,92	29,64	210,46	555.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,75	8,04	38,82	250,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,33	55,04	228,41	1520,31	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	200	7,16	9,01	28,80	271,9	266
	Яйцо вареное	40	2,24	1,73	0,10	59,23	386
	Булочка школьная	60	6,78	6,06	31,43	213,97	563
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,44	16,80	67,57	575,94	

ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	3,54	19,28	128,22	144,1
	Жаркое по домашнему	240	16,08	21,48	48,06	420,17	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,01	25,68	102,74	711,53	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	7,74	7,97	21,16	206,93	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,74	7,97	43,16	301,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,19	50,45	213,47	1589,4	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,85	13,69	33,22	263,64	297
	Булочка творожная	100	10,02	6,85	42,00	292,24	566
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,07	20,54	82,24	584,34	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	1,84	3,40	17,01	156,5	134,1
	Биточки куриные, припущенные с соусом	90	11,52	17,55	14,28	181,28	412,1
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,51	3,42	33,22	198,52	243
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,54	25,17	100,75	707,32	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,71	7,96	21,04	208,14	441,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,91	8,16	43,84	308,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52,52	53,87	226,83	1599,8	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15000	513,57	528,97	2209,73	15727,31	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500	51,357	52,897	220,973	1572,731	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		завтрак	500	15,4-19,3	15,8-19,8
обед	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
полдник	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5