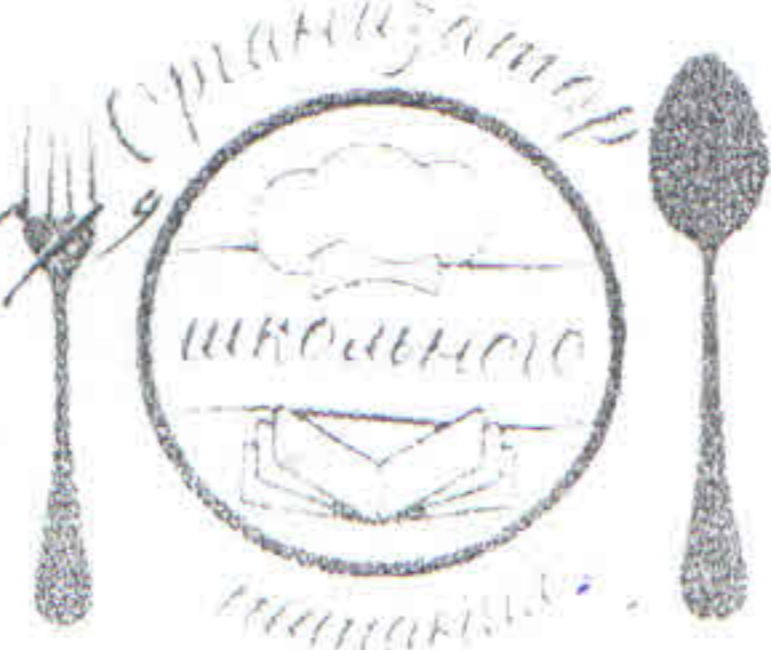


СОГЛАСОВАНО
 Директор Школы № 1
 М. В. Горбулин (ФИО)
 01.09.2013 (дата)



УТВЕРЖДАЮ
 ИП Горбулин В.В.
 В.В. Горбулин (ФИО)
 (дата)

Циклическое меню приготавливаемых блюд для возрастной категории 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260	40
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242,2	30
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,62	16,94	70,32	486,82		90,00
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147	34
	Тефтели куриные	90	9,76	13,03	14,60	230,35	390,4	70
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1	3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237	27
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,29	24,62	102,19	713,84		158,50
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543,3	30
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,51	9,56	42,63	281,81		55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,42	51,12	215,14	1482,47		303,50
День 2								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250	40
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7	35
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300	13
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,23	18,62	69,85	541,03		98
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	90,08	128,1	37
	Наггетсы рыбные	90	14,17	10,67	35,23	202,03	б/н	73
	Пюре картофельное	150	3,06	7,80	20,45	197,25	312	40
	или Картофель отварной	150	3,03	8,05	20,29	193,23	173	37
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,65	24,16	112,78	713,62		179,5
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438	35
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,31	10,00	40,13	340,94		57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,19	52,78	222,76	1595,59		334,5
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	14,12	9,56	30,04	247,48	117	70
	Маффин витаминизированный	100	4,30	8,70	40,05	241,88	585,1	45
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511,2	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,58	18,30	79,19	526,3		135
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3	37
		90	12,05	15,92	11,62	203,5	410,1	70

	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,61	25,65	104,22	751,67		158,5
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1	24
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573,2	37
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64		61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	52,86	54,43	231,37	1603,61		354,5
День 4								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие или Овощи отварные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106	30
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59		
	Голубцы ленивые из кур	90	8,00	8,54	8,52	163,37	372,2	70
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237	27
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	18,8	17,9	69,0	506,8		149,0
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	155,3	34
	Рагу из птицы	240	18,06	19,49	61,79	438	407	100
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,10	24,58	115,47	721,4		165,5
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516,1	24
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454,4	33
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,26	9,73	44,55	333,13		57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 545	53,14	52,18	229,05	1 561,37		371,50
День 5								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	17,70	18,30	50,68	395,78	296	50
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112	15
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,36	18,72	68,54	476		85
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142,3	36
	Плов со свининой	240	17,65	20,06	70,62	465,5	265	110
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,17	26,05	111,90	710,98		169,5
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503	18
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4	36
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,40	39,68	278,14		54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,15	55,17	220,12	1465,12		308,5
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268	40
	Напиток теплый клубничный	200	0,22	0,12	9,08	38,02	511,3	20
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242,1	35
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,76	17,87	73,57	493,77		95
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128,2	37
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	90	13,03	12,65	24,10	245,6	405	75
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	8,50	38,60	235,6	291	28
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,10	25,34	103,18	711,44		171,5
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555	28
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	9,67	39,27	345,3		50

УТРО	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111	5
	витаминизированный	80	4,74	5,86	39,71	207,85	579	28
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,51	18,51	80,60	571,03		135
ОБЕД	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,82	4,34	6,74	105,28	157,1	30
	Бефстроганов из кур	90	9,73	11,01	32,97	249,35	366	77
	Каша из гороха с маслом	150	7,90	8,71	35,91	236,49	418,1	20
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,73	24,83	108,50	751,34		150,5
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516,1	24
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,18	10,29	47,40	348,46		55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,42	53,63	236,50	1670,83		340,5
День 8								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	11,10	7,98	24,94	292,26	267	40
	Батон нарезной	30	2,25	0,75	15,60	81	111	4
	Джем порционный	20	0,02	0,00	2,86	11,04	б/н	4
	Печенье витаминизированное с бета-каротином	100	5,50	8,80	31,90	117,1	590	
	или Мороженое	70	2,94	8,12	17,57	155,4	б/н	
	или Кисломолочный продукт	100	4,80	7,40	32,00	118	401	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,41	16,13	82,54	532,10		63,00
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,34	4,78	14,08	109,42	134,3	34
	Жаркое из птицы	240	16,88	20,94	47,97	440,2	407	100
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,10	26,47	109,33	773,88		163,50
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1	24
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,11	10,80	48,57	301,65		55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	53,62	53,40	240,44	1607,63		281,50
День 9								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106	30
	или Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00		
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59		
	Наггетсы куриные	90	10,87	11,52	19,20	150,65	б/н	75
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414	25
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354	3
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494,2	20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	17,92	17,68	82,76	493,96		157
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142,3	36
	Голубцы ленивые	90	10,57	12,34	21,35	234,9	372	75
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237	27
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,61	26,85	101,71	709,67		165,5
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555	34
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,10	10,73	47,97	290,41		59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	53,63	55,26	232,44	1494,04		381,5
День 10								
ЗАВТРАК	Сырники из творога	150	15,79	16,48	23,35	267,2	117	82
	Соус ягодный сладкий	50	0,09	0,00	33,08	127,6	474	18

Д	Митбол из индейки	90	13,74	11,30	9,31	231,21	410	79
	Рагу из овощей	150	2,47	4,73	16,23	118,21	195,1	30
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,89	24,26	103,82	707,07		171,5
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4	36
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,40	47,70	346,6		58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,05	51,56	225,81	1528,69		364,5
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15 200	527,56	532,41	2269,65	15559,86		3357,00
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1520	52,76	53,24	226,97	1555,99		335,7

2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
завтрак 20-30%	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
обед 30-35%	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
полдник 10-15%	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5

завтрак	514	17,97	17,75	75,07	510,29
обед	706	24,83	25,28	107,31	726,49
полдник	300	9,96	10,21	44,59	319,21