

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОУ СОШ № 73 им. К.Д. Шукшина
 (подпись)
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ
 (подпись)
 (ФИО)
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

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	9,76	15,58	30,98	223,16	268
	Булочка школьная	100	7,24	2,76	53,31	270,95	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,2	18,4	91,35	522,15	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,14	4,60	17,48	132,14	144,1
	Тефтели куриные	90	12,82	17,12	28,59	246,96	390,4
	Соус томатный	20	0,10	1,01	1,05	13,69	453
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	28,79	27,84	120,63	777,77	
ПОЛДНИК	Напиток клубничный	200	0,12	0,06	8,04	32,28	511,3
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	10,10	11,50	38,65	267,49	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	11,56	46,69	299,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	56,21	57,8	258,67	1599,69	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	19,58	18,52	57,76	440,98	117,2
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,22	18,92	74,7	517,78	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	4,20	4,44	58,2	115
	Свекольник	200	4,68	4,22	13,40	225,6	131
	Рыба под маринадом	90	14,22	14,24	36,93	195,99	343
	Картофель отварной с маслом	150	3,00	3,60	24,45	142,47	426,1
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,8	26,99	110,76	775,96
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	2,40	2,00	21,60	108	516,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	9,89	10,73	32,07	260,57	454,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,29	12,73	53,67	368,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	59,31	58,64	239,13	1662,31	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	10,52	14,10	27,10	245,66	250
	Плюшка новомосковская	100	7,59	3,41	53,82	280,34	270
	Чай с яблоком	200	0,26	0,06	8,90	36,92	494,3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,37	17,57	89,82	562,92	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,72	4,40	15,22	120,7	155,3
	Котлета куриная	90	10,51	11,68	15,98	235,9	99,1
	Каша из гороха с маслом	150	10,90	11,71	45,91	256,97	418,1
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		760	29,13	28,54	111,81	783,37
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	17,00	80	614
	Ватрушки с повидлом	100	10,04	11,78	37,66	226,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,04	11,78	54,66	306,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	57,54	57,89	256,29	1653,22	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	10,40	14,58	27,24	264,44	266
	Булочка домашняя	100	8,00	3,05	55,35	285,27	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,6	17,69	89,65	577,75	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,18	21,21	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	187,23	147
	Рагу из птицы	240	18,77	24,87	55,23	420,6	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		760	27,02	28,14	111,49	781,38

ПОЛДНИК	Компот из яблок	200	0,20	0,20	11,88	50,04	509.1
	Косичка с сахаром	100	10,92	11,56	40,61	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,12	11,76	52,49	356,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	56,74	57,59	253,63	1715,66	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная жидкая	200	10,08	15,46	28,60	240,16	267
	Булочка школьная	100	7,24	2,76	53,31	270,95	574
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,56	18,22	89,05	540,91	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	6,78	5,50	8,46	96,23	142.2
	Плов со свинойной	240	16,52	21,54	66,30	497,23	265
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	28,37	29,34	112,22	788,4	
ПОЛДНИК	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	11,26	12,30	42,03	267,3	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,52	12,32	50,09	300,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	57,45	59,88	251,36	1629,83	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,74	13,76	17,46	192,6	165
	Булочка ванильная	100	8,25	4,37	54,77	295,83	563
	Чай с яблоком	200	0,26	0,06	8,90	36,92	494.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,25	18,19	81,13	525,35	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	4,20	4,44	58,2	115
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,88	3,88	12,00	156,3	146.1
	Рыба под маринадом	90	14,22	14,24	36,93	195,99	343
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	3,91	38,85	225,67	237
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	29,56	26,92	121,64	780,76	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Гребешок с повидлом	100	11,23	11,80	41,49	303,46	573
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,31	11,8	52,11	343,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	58,12	56,91	254,88	1650,01	
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	9,76	15,58	30,98	223,16	268
	Плошка новомосковская	100	7,59	3,41	53,82	280,34	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,55	19,05	91,86	531,54	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,18	21,21	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,12	3,20	8,78	132,62	128.2
	Соус Болонье	90	15,26	22,59	32,94	279,32	405.2
	Фузилли отварные с маслом	150	5,65	2,50	35,59	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	27,86	28,98	113,53	776,89	
ПОЛДНИК	Напиток клубничный	200	0,12	0,06	8,04	32,28	511.3
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	11,26	12,30	42,03	267,3	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,38	12,36	50,07	299,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	56,79	60,39	255,46	1608,01	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	17,34	17,92	40,51	334,88	302.1
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,98	19,32	78,25	519,68	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	4,20	4,44	58,2	115
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,94	5,32	17,62	139,4	144
	Гуляш из отварной свинины	90	13,75	12,75	19,50	276,17	367.2
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	27,46	27,7	113,18	845,5	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Пирог морковный	100	10,60	11,60	30,80	200,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,8	11,8	53,6	300,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	59,24	58,82	245,03	1665,64	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	10,52	14,10	27,10	245,66	250
	Булочка ванильная	100	8,25	4,37	54,77	295,83	563
	Чай с яблоком	200	0,26	0,06	8,90	36,92	494.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,03	18,53	90,77	578,41	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,56	4,36	13,68	154,69	134.1
	Жаркое из птицы	240	20,59	22,60	61,81	448,96	407.1
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	28,14	29,22	110,83	789,49	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	17,00	80	614

	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	11,80	12,00	36,97	225,25	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,8	12	53,97	305,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	58,97	59,75	255,57	1673,15	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	10,40	14,58	27,24	264,44	266
	Булочка домашняя	100	8,00	3,05	55,35	285,27	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,6	17,63	89,61	578,17	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,18	21,21	16
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,82	4,34	6,74	165,23	157.1
	Голубцы ленивые из кур	90	12,95	18,54	26,52	205,63	372.2
	Соус томатный	20	0,10	1,01	1,05	13,69	453
	Каша пшеничная	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	28,31	28	112,55	776,62	
ПОЛДНИК	Компот из яблок	200	0,20	0,20	11,88	50,04	509.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	11,26	12,30	42,03	267,3	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,46	12,5	53,91	317,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	58,37	58,13	256,07	1672,13	
День 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,42	16,20	31,54	335,14	296
	Булочка школьная	100	7,24	2,76	53,31	270,95	574
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,9	18,96	91,99	635,89	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,88	3,88	12,00	156,3	146.1
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	15,22	17,66	21,93	223,6	343
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,05	27,03	110,83	776,83	
ПОЛДНИК	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	10,36	12,40	45,30	266,13	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,62	12,42	53,36	299,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	57,57	58,41	256,18	1712,07	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	10,52	14,10	27,10	245,66	250
	Плошка новомосковская	100	7,59	3,41	53,82	280,34	270
	Чай с яблоком	200	0,26	0,06	8,90	36,92	494.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,37	17,57	89,82	562,92	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	4,20	4,44	58,2	115
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	5,78	4,50	7,46	94,2	142.3
	Тефтели куриные	90	12,82	17,12	28,59	246,96	390.4
	Пюре картофельное	150	3,26	2,85	42,01	231,77	312
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,68	29,36	111,92	775,73	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	9,89	10,73	32,07	260,57	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,97	10,73	42,69	301,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	55,02	57,66	244,43	1639,66	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18760	691,33	701,87	3026,7	19881,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1563,33	57,61	58,49	252,23	1656,78	

Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 12 дней					
	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры,г	углеводы,г	
Суточная потребность в пищевых веществах		84,7	86,9	368,5	2585
ЗАВТРАК					
Норма завтрака	500	16,94-21,18	17,38-21,72	73,7-92,12	517-646,25
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	500,00	18,72	18,34	87,33	554,46
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		22%	21%	24%	21%
ОБЕД					
Норма обеда	700	25,41-29,65	26,07-30,42	110,55-128,98	775,5-904,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%	763	18,14	18,70	77,89	515,47
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		21%	22%	21%	20%
ПОЛДНИК					
Норма полдника	300	8,47-12,7	8,69-13,04	36,85-55,28	258,5-387,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%	300	11	12	51	317
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		13%	14%	14%	12%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					

Норма завтрак , обед, полдник 60-75% с учётом дополнения к рациону 10%	1500	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38	1551-1938,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:	1563	48	49	217	1387
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		57%	56%	59%	54%

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества	
С (мг/сут)	86,559	Кальций (мг/сут)	335,873
В1 (мг/сут)	1,142	Фосфор (мг/сут)	414,504
В2 (мг/сут)	0,971	Магний (мг/сут)	147,5
А (рет.экв/сут)	95	Железо (мг/сут)	10,785
Д (мкг/сут)	266	Фтор (мг/сут)	1,32