

Согласованно:

Директор \_\_\_\_\_



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю. Козырева

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ (1-2 СМЕНА)  
2024-2025 ГОД, Г. ПЕРВОУРАЛЬСК**

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под редакцией Коровка Л.С., доц. Добросеррдова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г)

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи           | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |  |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным                | 210       | 5,36             | 7      | 33,27    | 236,9                   | 235,05      |
|                      | Кекс творожный   | 60        | 6,21             | 6      | 24,16    | 259,5                   | 450,18      |
|                      | Чай с лимоном  | 200       | 0,06             |        | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                      | Хлеб пшеничный   | 30        | 3,21             | 1      | 16,05    | 85,2                    | 897         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>  | 500       | 14,84            | 14     | 88,64    | 641,5                   |             |
| Обед                 | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 60        | 1,05             | 3      | 5,95     | 56,2                    | 818         |
|                      | Суп картофельный с бобовыми                                    | 200       | 4,7              | 4      | 17,18    | 133,3                   | 139         |
|                      | Гренки из пшеничного хлеба                                     | 20        | 2,59             |        | 15,62    | 80                      | 943         |
|                      | Биточек куриный  | 90        | 16,74            | 18     |          | 191,7                   | 1 308,02    |
|                      | Соус томатный  | 20        | 0,12             | 1      | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|                      | Макаронные изделия отварные с маслом                           | 150       | 6,34             | 4      | 37,87    | 218,5                   | 516         |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                                    | 200       | 0,35             |        | 24,36    | 101,7                   | 928         |
|                      | Хлеб ржаной.   | 20        | 1,7              | 1      | 9,7      | 51,8                    | 1 147       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>   | 760       | 33,59            | 31     | 111,84   | 844,3                   |             |
| <b>Итого за день</b> | 1 260  | 48,43     | 45               | 200,48 | 1485,8   |                         |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи           | Наименование блюда           | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |                              |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Омлет запеченный или паровой | 200          | 20,16            | 18            | 3,8           | 305,3                   | 891         |
|                      | Блинчики с яблоком           | 80           | 4,89             | 5             | 8,74          | 111,2                   | 1 330,17    |
|                      | Чай с сахаром                | 200          |                  |               | 16            | 63,8                    | 1 188       |
|                      | Хлеб пшеничный               | 20           | 2,14             | 1             | 10,7          | 56,8                    | 897         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>500</b>   | <b>27,19</b>     | <b>24</b>     | <b>39,24</b>  | <b>537,1</b>            |             |
| Обед                 | Помидоры порционно           | 60           | 0,66             |               | 8,26          | 74,3                    | 835         |
|                      | Суп-лапша на курином бульоне | 200          | 4,38             | 5             | 12,24         | 110                     | 1 015       |
|                      | Плов со свиной               | 220          | 17,71            | 41            | 53,66         | 562,6                   | 1 018       |
|                      | Морс ягодный                 | 200          | 0,24             |               | 27,7          | 114,3                   | 1 242       |
|                      | Хлеб пшеничный.              | 20           | 1,62             |               | 9,76          | 48,4                    | 894,01      |
|                      | Хлеб ржаной.                 | 20           | 1,7              | 1             | 9,7           | 51,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b> | <b>720</b>                   | <b>26,31</b> | <b>47</b>        | <b>121,32</b> | <b>961,4</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 220</b>                 | <b>53,5</b>  | <b>71</b>        | <b>160,56</b> | <b>1498,5</b> |                         |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>       | Шницель из птицы                     | 80        | 16,5             | 5     | 11,55    | 164,5                   | 1 060       |
|                      | Соус сметанный с томатом             | 20        | 0,28             | 1     | 1,35     | 15,8                    | 600,01      |
|                      | Макаронные изделия отварные с маслом | 170       | 7,19             | 5     | 42,92    | 247,6                   | 516         |
|                      | Компот из ягод                       | 200       | 0,15             |       | 17,06    | 70,4                    | 917,02      |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 15        | 1,61             | 1     | 8,03     | 42,6                    | 897         |
|                      | Хлеб ржаной                          | 15        | 1,28             |       | 7,28     | 40,4                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>              |           | 500              | 27,01 | 12       | 88,19                   | 581,3       |
| <b>Обед</b>          | Огурцы свежие порционно              | 60        | 0,48             |       | 1,68     | 9                       | 836         |
|                      | Рассольник ленинградский со сметаной | 200       | 2,16             | 5     | 14,24    | 111,3                   | 1 030       |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)  | 5         | 1,15             | 1     | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Котлета Деревенская                  | 90        | 14,37            | 17    | 9,75     | 253,5                   | 661,06      |
|                      | Соус томатный                        | 20        | 0,12             | 1     | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая           | 150       | 9,32             | 6     | 48,62    | 284,6                   | 998         |
|                      | Напиток из плодов шиповника          | 200       | 0,68             |       | 27,62    | 128,6                   | 705         |
|                      | Хлеб пшеничный.                      | 20        | 1,62             |       | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                      | Хлеб ржаной.                         | 20        | 1,7              | 1     | 9,7      | 51,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b> |                                      | 765       | 31,6             | 31    | 122,57   | 910,1                   |             |
| <b>Итого за день</b> |                                      | 1 265     | 58,61            | 43    | 210,76   | 1491,4                  |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи           | Наименование блюда                              | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>       | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 210          | 6,02             | 7             | 28,41         | 209,7                   | 1 111       |
|                      | Кекс ванильный с изюмом                         | 60           | 6,88             | 6             | 33,72         | 171,7                   | 450,19      |
|                      | Чай с сахаром                                   | 200          |                  |               | 16            | 63,8                    | 1 188       |
|                      | Хлеб пшеничный                                  | 30           | 3,21             | 1             | 16,05         | 85,2                    | 897         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>500</b>   | <b>16,11</b>     | <b>14</b>     | <b>94,18</b>  | <b>530,4</b>            |             |
| <b>Обед</b>          | Помидоры порционно                              | 60           | 0,66             |               | 8,26          | 74,3                    | 835         |
|                      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной   | 200          | 1,52             | 5             | 7,31          | 106                     | 124         |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5            | 1,15             | 1             | 0,04          | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Фрикасе из мяса птицы с соусом                  | 90           | 15,6             | 5             | 2,98          | 119                     | 1 023       |
|                      | Рис припущенный с овощами                       | 150          | 3,54             | 8             | 34,05         | 225,9                   | 990         |
|                      | Компот из свежих яблок                          | 200          | 0,16             |               | 23,88         | 99,1                    | 912         |
|                      | Хлеб пшеничный.                                 | 20           | 1,62             |               | 9,76          | 48,4                    | 894,01      |
|                      | Хлеб ржаной.                                    | 20           | 1,7              | 1             | 9,7           | 51,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b> | <b>745</b>                                      | <b>25,95</b> | <b>20</b>        | <b>95,98</b>  | <b>736,3</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 245</b>                                    | <b>42,06</b> | <b>34</b>        | <b>190,16</b> | <b>1266,7</b> |                         |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи           | Наименование блюда                                | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |   |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Макаронные изделия запеченные с сыром             | 180          | 11,13            | 10            | 32,95         | 308,6                   | 334         |
|                      | Яблоки свежие                                     | 120          | 0,48             |               | 11,76         | 88                      | 976         |
|                      | Чай с лимоном                                     | 200          | 0,06             |               | 15,16         | 59,9                    | 686         |
|                      | Хлеб пшеничный                                    | 20           | 2,14             | 1             | 10,7          | 56,8                    | 897         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>520</b>   | <b>13,81</b>     | <b>11</b>     | <b>70,57</b>  | <b>513,3</b>            |             |
| Обед                 | Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье | 60           | 0,9              | 3             | 5,47          | 53,4                    | 992         |
|                      | Борщ с капустой, картофелем и сметаной            | 200          | 1,52             | 5             | 10,94         | 99,5                    | 1 021       |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)               | 5            | 1,15             | 1             | 0,04          | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Тефтели мясные с луком с соусом красным           | 90           | 10,81            | 15            | 13,56         | 231,9                   | 907,01      |
|                      | Пюре картофельное                                 | 150          | 3,26             | 5             | 22,03         | 147                     | 995         |
|                      | Морс ягодный                                      | 200          | 0,24             |               | 27,7          | 114,3                   | 1 242       |
|                      | Хлеб пшеничный                                    | 20           | 2,14             | 1             | 10,7          | 56,8                    | 897         |
|                      | Хлеб ржаной.                                      | 20           | 1,7              | 1             | 9,7           | 51,8                    | 1 147       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                              | <b>745</b>   | <b>21,72</b>     | <b>31</b>     | <b>100,14</b> | <b>766,5</b>            |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1 265</b>                                      | <b>35,53</b> | <b>42</b>        | <b>170,71</b> | <b>1279,8</b> |                         |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи           | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |   |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>       | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 230       | 8,27             | 9      | 36,56    | 279                     | 883         |
|                      | Бутерброд с маслом и повидлом                   | 50        | 2,03             | 10     | 21,14    | 179,4                   | 815,06      |
|                      | Чай с сахаром                                   | 200       |                  |        | 16       | 63,8                    | 1 188       |
|                      | Хлеб пшеничный                                  | 20        | 2,14             | 1      | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                         | 500       | 12,44            | 20     | 84,4     | 579                     |             |
| <b>Обед</b>          | Огурцы свежие порционно                         | 60        | 0,48             |        | 1,68     | 9                       | 836         |
|                      | Суп кудрявый с пшеном и яйцом                   | 200       | 3,35             | 3      | 16,54    | 110,7                   | 1 152       |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1      | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Котлета Полтавская                              | 90        | 7,54             | 17     | 9,32     | 220,9                   | 1 062,03    |
|                      | Соус томатный                                   | 20        | 0,12             | 1      | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150       | 9,32             | 6      | 48,62    | 284,6                   | 998         |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                     | 200       | 0,35             |        | 24,36    | 101,7                   | 928         |
|                      | Хлеб пшеничный.                                 | 20        | 1,62             |        | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                      | Хлеб ржаной.                                    | 20        | 1,7              | 1      | 9,7      | 51,8                    | 1 147       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                            | 765       | 25,63            | 29     | 121,18   | 850                     |             |
| <b>Итого за день</b> | 1 265   | 38,07     | 49               | 205,58 | 1429     |                         |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи           | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |   |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным   | 200       | 5,1              | 6      | 31,68    | 225,6                   | 235,05      |
|                      | Блинчики с вишней                                 | 80        | 4,75             | 5      | 8,94     | 149                     | 1 330,13    |
|                      | Чай с лимоном                                     | 200       | 0,06             |        | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                      | Хлеб пшеничный                                    | 20        | 2,14             | 1      | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                           | 500       | 12,05            | 12     | 66,48    | 491,3                   |             |
| Обед                 | Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье | 60        | 0,9              | 3      | 5,47     | 53,4                    | 992         |
|                      | Суп картофельный с бобовыми                       | 200       | 4,7              | 4      | 17,18    | 133,3                   | 139         |
|                      | Гренки из пшеничного хлеба                        | 20        | 2,59             |        | 15,62    | 80                      | 943         |
|                      | Котлета Деревенская                               | 90        | 14,37            | 17     | 9,75     | 253,5                   | 661,06      |
|                      | Соус томатный                                     | 20        | 0,12             | 1      | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|                      | Макаронные изделия отварные с маслом              | 150       | 6,34             | 4      | 37,87    | 218,5                   | 516         |
|                      | Компот из ягод                                    | 200       | 0,15             |        | 17,06    | 70,4                    | 917,02      |
|                      | Хлеб ржаной.                                      | 20        | 1,7              | 1      | 9,7      | 51,8                    | 1 147       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                              | 760       | 30,87            | 30     | 113,81   | 872                     |             |
| <b>Итого за день</b> | 1 260   | 42,92     | 42               | 180,29 | 1363,3   |                         |             |



Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи           | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Печенье, шт                            | 100       | 3,72             | 16    | 53,2     | 363,3                   | 1 746,01    |
|                      | Сырники                                | 120       | 8,4              | 7     | 18,3     | 180,8                   | 1 066,01    |
|                      | Молоко сгущенное                       | 30        | 2,37             | 3     | 14,32    | 96,3                    | 902         |
|                      | Слива                                  | 35        | 0,28             |       | 3,39     | 17,3                    | 973         |
|                      | Чай с сахаром                          | 200       |                  |       | 16       | 63,8                    | 1 188       |
|                      | Хлеб пшеничный                         | 20        | 2,14             | 1     | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                |           | 505              | 16,91 | 27       | 115,91                  | 778,3       |
| Обед                 | Огурцы свежие порционно                | 60        | 0,48             |       | 1,68     | 9                       | 836         |
|                      | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200       | 1,52             | 5     | 10,94    | 99,5                    | 1 021       |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)    | 5         | 1,15             | 1     | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Птица запеченная                       | 100       | 29,73            | 18    | 1,6      | 288,8                   | 1 237       |
|                      | Пюре картофельное                      | 150       | 3,26             | 5     | 22,03    | 147                     | 995         |
|                      | Компот из кураги                       | 200       | 0,16             |       | 4,52     | 20,2                    | 932         |
|                      | Хлеб пшеничный.                        | 20        | 1,62             |       | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                      | Хлеб ржаной.                           | 20        | 1,7              | 1     | 9,7      | 51,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b> |  | 755       | 39,62            | 30    | 60,27    | 676,5                   |             |
| <b>Итого за день</b> |  | 1 260     | 56,53            | 57    | 176,18   | 1454,8                  |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи           | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Тефтели мясные с луком              | 80        | 12,1             | 9     | 8,41     | 191,3                   | 907         |
|                      | Соус томатный                       | 20        | 0,12             | 1     | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая          | 170       | 10,57            | 7     | 55,1     | 322,5                   | 998         |
|                      | Компот из свежих плодов             | 200       | 0,03             |       | 4,78     | 19,8                    | 390         |
|                      | Хлеб пшеничный                      | 15        | 1,61             | 1     | 8,03     | 42,6                    | 897         |
|                      | Хлеб ржаной                         | 15        | 1,28             |       | 7,28     | 40,4                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>             |           | 500              | 25,71 | 18       | 84,76                   | 627,7       |
| Обед                 | Помидоры порционно                  | 60        | 0,66             |       | 8,26     | 74,3                    | 835         |
|                      | Рассольник домашний со сметаной     | 200       | 1,82             | 5     | 11,08    | 96,7                    | 1 175       |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5         | 1,15             | 1     | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Плов с мясом птицы                  | 220       | 13,84            | 13    | 42,61    | 340,4                   | 1 020       |
|                      | Компот из смеси сухофруктов         | 200       | 0,35             |       | 24,36    | 101,7                   | 928         |
|                      | Хлеб пшеничный.                     | 20        | 1,62             |       | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                      | Хлеб ржаной.                        | 20        | 1,7              | 1     | 9,7      | 51,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b> |                                     | 725       | 21,14            | 20    | 105,81   | 725,1                   |             |
| <b>Итого за день</b> |                                     | 1 225     | 46,85            | 38    | 190,57   | 1352,8                  |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи           | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |  |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>       | Макаронные изделия запеченные с сыром                          | 180       | 11,13            | 10     | 32,95    | 308,6                   | 334         |
|                      | Фрукт (яблоко)   | 120       | 0,48             |        | 11,76    | 56,4                    | 976,03      |
|                      | Чай с лимоном  | 200       | 0,06             |        | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                      | Хлеб пшеничный.  | 20        | 1,62             |        | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>  | 520       | 13,29            | 10     | 69,63    | 473,3                   |             |
| <b>Обед</b>          | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 60        | 1,05             | 3      | 5,95     | 56,2                    | 818         |
|                      | Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной                      | 200       | 3,28             | 6      | 14,87    | 124,6                   | 1 018       |
|                      | Мясо кур отварное (для первых блюд)                            | 5         | 1,15             | 1      | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                      | Биточек куриный  | 90        | 16,74            | 18     |          | 191,7                   | 1 308,02    |
|                      | Соус томатный  | 20        | 0,12             | 1      | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|                      | Булгур с мексиканской смесью                                   | 150       | 7,46             | 9      | 35,73    | 145,2                   | 1 000,06    |
|                      | Напиток из плодов шиповника                                    | 200       | 0,68             |        | 27,62    | 128,6                   | 705         |
|                      | Хлеб пшеничный.  | 20        | 1,62             |        | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                      | Хлеб ржаной.   | 20        | 1,7              | 1      | 9,7      | 51,8                    | 1 147       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>   | 765       | 33,8             | 39     | 104,83   | 769,4                   |             |
| <b>Итого за день</b> | 1 285  | 47,09     | 49               | 174,46 | 1242,7   |                         |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи           | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |  |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>       | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 210       | 6,93             | 6      | 34,3     | 216,3                   | 851         |
|                      | Кекс творожный                             | 60        | 6,21             | 6      | 24,16    | 259,5                   | 450,18      |
|                      | Чай с сахаром                              | 200       |                  |        | 16       | 63,8                    | 1 188       |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 30        | 3,21             | 1      | 16,05    | 85,2                    | 897         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                    | 500       | 16,35            | 13     | 90,51    | 624,8                   |             |
| <b>Обед</b>          | Огурцы свежие порционно                    | 60        | 0,48             |        | 1,68     | 9                       | 836         |
|                      | Суп-лапша на курином бульоне               | 200       | 4,38             | 5      | 12,24    | 110                     | 1 015       |
|                      | Гуляш из мяса свинины                      | 90        | 10,06            | 25     | 3,25     | 212,7                   | 437,06      |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150       | 9,32             | 6      | 48,62    | 284,6                   | 998         |
|                      | Морс ягодный                               | 200       | 0,24             |        | 27,7     | 114,3                   | 1 242       |
|                      | Хлеб пшеничный.                            | 20        | 1,62             |        | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                      | Хлеб ржаной.                               | 20        | 1,7              | 1      | 9,7      | 51,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b> | 740  | 27,8      | 37               | 112,95 | 830,8    |                         |             |
| <b>Итого за день</b> | 1 240                                      | 44,15     | 50               | 203,46 | 1455,6   |                         |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи                        | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|--|-----------|------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
|                                   |  |           | Белки            | Жиры    | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                    | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным | 200       | 6,73             | 9       | 28,79    | 221,4                   | 850         |
|                                   | Чай с лимоном  | 200       | 0,06             |         | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                                   | Блинчики с яблоком                                       | 80        | 4,89             | 5       | 8,74     | 111,2                   | 1 330,17    |
|                                   | Хлеб пшеничный   | 25        | 2,68             | 1       | 13,38    | 71                      | 897         |
|                                   | <b>Итого за Завтрак</b>                                  | 505       | 14,36            | 15      | 66,07    | 463,5                   |             |
| <b>Обед</b>                       | Помидоры порционно                                       | 60        | 0,66             |         | 8,26     | 74,3                    | 835         |
|                                   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной            | 200       | 1,52             | 5       | 7,31     | 106                     | 124         |
|                                   | Мясо кур отварное (для первых блюд)                      | 5         | 1,15             | 1       | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                                   | Котлета Московская.                                      | 90        | 14,27            | 15      | 10,51    | 240,7                   | 1 161       |
|                                   | Соус томатный  | 20        | 0,12             | 1       | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|                                   | Макаронные изделия отварные с маслом                     | 150       | 6,34             | 4       | 37,87    | 218,5                   | 516         |
|                                   | Компот из свежих яблок                                   | 200       | 0,16             |         | 23,88    | 99,1                    | 912         |
|                                   | Хлеб пшеничный.  | 20        | 1,62             |         | 9,76     | 48,4                    | 894,01      |
|                                   | Хлеб ржаной.   | 20        | 1,7              | 1       | 9,7      | 51,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>              | 765  | 27,54     | 27               | 108,49  | 861,7    |                         |             |
| <b>Итого за день</b>              | 1 270  | 41,9      | 42               | 174,56  | 1325,2   |                         |             |
| <b>Итого за период</b>            | 15 060   | 555,64    | 562              | 2237,77 | 16645,6  |                         |             |
| <b>Среднее значение за период</b> | 1 255  | 46,3      | 46,8             | 186,5   | 1387,1   |                         |             |

Составил \_\_\_\_\_ Елисеева Ирина Юрьевна