

СОГЛАСОВАНО

Директор
И.И. Сахаров

МОУ
"СОШ № 71"

Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Фимина"
Фимина Ю.В. (должность)
(ФИО)
(дата)

«Фимина»

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 пшенная 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
		500	17,56	18,22	89,05	540,91	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
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 свининой	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	
		760	28,37	29,34	112,22	788,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
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	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	9,76	15,58	30,98	223,16	268
	Плюшка новомосковская	100	7,59	3,41	53,82	280,34	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
		500	17,55	19,05	91,86	531,54	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
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 Болоньезе	90	15,26	22,59	32,94	279,32	405.2
	Спагетти 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	
		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 7							
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
		500	20,98	19,32	78,25	519,68	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
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	
		760	27,46	27,7	113,18	845,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Пирог морковный	100	10,60	11,60	30,80	200,46	б/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 8							
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
		500	19,03	18,53	90,77	578,41	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
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	
		760	28,14	29,22	110,83	789,49	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
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 9							
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
		500	18,6	17,63	89,61	578,17	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД		60	0,79	0,06	4,18	21,21	16
	Морковь отварная	200	2,82	4,34	6,74	165,23	157.1
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	90	12,95	18,54	26,52	205,63	372.2
	Голубцы ленивые из кур	20	0,10	1,01	1,05	13,69	453
	Соус томатный	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
	Каша пшеничная	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Компот из смеси сухофруктов	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный						

	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 10							
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
		500	20,9	18,96	91,99	635,89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
ОБЕД	Свекла отварная	200	1,88	3,88	12,00	156,3	146.1
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	90	15,22	17,66	21,93	223,6	343
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Рис отварной	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519
	Напиток из шиповника	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб ржаной	760	26,05	27,03	110,83	776,83	
		200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	10,36	12,40	45,30	266,13	543.4
ПОЛДНИК	Чай с клубникой и сахаром	300	10,62	12,42	53,36	299,35	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком						
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1560	57,57	58,41	256,18	1712,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15640	578,19	587,3	2527,39	16591,71	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1303,33	48,18	48,94	210,62	1382,64	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры,г	углеводы,г	
		84,7	86,9	368,5	2585
Суточная потребность в пищевых веществах					
ЗАВТРАК	500	16,94-21,18	17,38-21,72	73,7-92,12	517-646,25
Норма завтрака	500,00	18,90	18,43	87,71	556,52
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%					
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		22%	21%	24%	22%
ОБЕД	700	25,41-29,65	26,07-30,42	110,55-128,98	775,5-904,75
Норма обеда	764	28	28	113	787
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%					
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		33%	32%	31%	30%
ПОЛДНИК	300	8,47-12,7	8,69-13,04	36,85-55,28	258,5-387,75
Норма полдника	300	11	12	52	315
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%					
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%:	1564	58	59	253	1659
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		68%	68%	69%	64%

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