СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

_____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-4»

_____ Карамзина Н.А

Примерное меню для детей с 7-11 лет

на 2021-2022 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: с 7-11 лет **День:** понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
78 Партнер,2013	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
Сб 1996 г № 465	Рис отварной	150	3,83	5,54	40,05	225,11
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный (смесь Витошка»)	200			9,7	39
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,05	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак			18,06	14,02	78,42	513,10
Обед						
52 Партнер,2013	Щи из свежей капусты с томатом, со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23 (ЦД иДП)	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
204 Партнер,2013	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,24	0,56	21,20	103,20
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00
Итого за Обед			33,69	29,31	106,05	798,30
Итого за день			51,75	43,33	184,47	1311,40

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: с 7-11 лет

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
15 Партнер,2013	Морковь с сахаром	60	0,60	2,70	8,70	60,00
78,03 (ЦД иДП)	Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08
275 Партнер,2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,05	0,70	26,50	129,00
476,01 (ЦД иДП)	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			22,88	22,76	51,86	507,36
Обед						
27 Партнер,2013	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
63 Партнер,2013	Суп картофельный с горохом и гренками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
118,08 (ЦД иДП)	Рагу овощное с отварным мясом	160	11,00	10,90	12,80	218,6
299 Партнер,2013	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
СГР	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2,02	0,35	13,25	64,50
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00
Итого за Обед			23,44	19,83	111,57	720,75
Итого за день			46,32	42,59	163,43	1228,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: с 7-11 лет

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
99 Партнер,2013	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
204 Партнер,2013	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,05	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак			19,84	16,91	82,43	561,93
Обед						
59 Партнер,2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,60	18,90	111,00
123 Партнер,2013	Плов из мяса птицы (филе)	195	24,90	34,25	38,90	554,00
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,05	0,70	26,50	129,00
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00
Итого за Обед			34,77	39,14	121,78	945,90
Итого за день			54,61	56,05	204,21	1507,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: с 7-11 лет

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
215 Партнер,2013	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,05	0,70	26,50	129,00
401,08 (ЦД иДП)	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59 (ЦД иДП)	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			27,98	15,57	69,92	539,63
Обед						
54 Партнер,2013	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
99 Партнер,2013	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
177 Партнер,2013	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,05	0,70	26,50	129,00
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00
Итого за Обед			23,84	24,61	103,96	709,05
Итого за день			51,82	40,18	173,88	1248,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: с 7-11 лет

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
175 Партнер,2013	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный (смесь Витошка»)	200			9,7	39
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,6	0,60	23,80	116,1
27,01 (ЦД иДП)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01 (ЦД иДП)	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			14,03	16,42	70,25	489,57
Обед						
56 Партнер,2013	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
126 Партнер,2013	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	10,85	9,12	12,35	189,16
133 Партнер,2013	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,6	0,60	23,80	116,1
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00
Итого за Обед			23,61	22,41	114,03	744,12
Итого за день			37,64	38,83	184,28	1233,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: с 7-11 лет

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
206 Партнер,2013	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный (смесь Витошка»)	200			9,7	39
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,05	0,70	26,50	129,00
401,08 (ЦД иДП)	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38 (ЦД иДП)	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			13,94	19,45	79,16	551,79
Обед						
67 Партнер,2013	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
126 Партнер,2013	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	10,85	9,12	12,35	189,16
Сб 1996 г № 465	Рис отварной	150	3,83	5,54	40,05	225,11
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,24	0,56	21,20	103,20
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00
Итого за Обед			23,18	22,57	122,56	776,43
Итого за день			37,12	42,02	201,72	1328,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: с 7-11 лет

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
107 Партнер,2013	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
177 Партнер,2013	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
273 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,24	0,56	21,20	103,20
476,01 (ЦД иДП)	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			19,33	19,94	63,14	512,28
Обед						
25 Партнер,2013	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
сб 1983 г № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,32	2,24	14,32	88,00
120 Партнер,2013	Птица отварная	60	14,80	11,46	6,90	191,40
133 Партнер,2013	Картофельное пюре	150	3,29	5,00	22,08	147,60
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,05	0,70	26,50	129,00
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00
Итого за Обед			28,7	26,1	113,9	784,3
Итого за день			48,03	46,00	177,00	1296,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: с 7-11 лет

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
123 Партнер,2013	Плов из мяса птицы (филе)	195	24,90	34,25	38,90	554,00
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	30	2,4	0,4	15,9	77,4
401,08 (ЦД иДП)	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38 (ЦД иДП)	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			27,79	40,85	74,68	771,18
Обед						
57 Партнер,2013	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
92 Партнер,2013	Гуляш	90	11,70	6,77	3,47	119,00
204 Партнер,2013	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,24	0,56	21,20	103,20
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00
Итого за Обед			25,43	17,34	106,41	657,23
Итого за день			53,22	58,19	181,09	1428,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: с 7-11 лет

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
сб 1983 г № 670	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
133 Партнер,2013	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
273 Партнер,2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,24	0,56	21,20	103,20
27 Партнер,2013	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак			18,69	18,49	62,91	495,64
Обед						
6 Партнер,2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
55 Партнер,2013	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
ТТК	Рыба, тушенная в сметане (филе минтая)	60/50	11,80	6,49	2,98	102,7
177 Партнер,2013	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
299 Партнер,2013	Витаминизированный кисель (Смесь «Витошка»)	200			23,5	95
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,6	0,60	23,80	116,1
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00
Итого за Обед			26,96	25,18	121,07	782,27
Итого за день			45,65	43,67	183,98	1277,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: с 7-11 лет

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189 Партнер,2013	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,24	0,56	21,20	103,20
401,08 (ЦД иДП)	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27 Партнер,2013	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01 (ЦД иДП)	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			14,01	20,39	62,16	492,11
Обед						
63 Партнер,2013	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
126 Партнер,2013	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
204 Партнер,2013	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55
282 Партнер,2013	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	40	3,24	0,56	21,20	103,20
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00
Итого за Обед			28,24	24,27	132,79	839,33
Итого за день			42,25	44,66	194,95	1331,44
Итого за период			468,41	455,52	1849,01	13192,24
Итого за период			46,84	45,55	184,90	1319,22