

Согласовано

Супермаркет "Алтын кыял" *Алтын кыял*

А.С. Козырева

Директор ООО "Комбинат общественного питания"



Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3530-20

Примерное 10-ти дневное меню завтраков, обедов для обучающихся 7-11 лет

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

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	150	4,05	8	24,54	183,8	846
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Завтрак		530	13,09	13	62,82	423,3	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной*	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлеты, биточки, шницели мясные *	75	6,75	16	2,25	177,7	268
	Макароны отварные с маслом	150	5,18	7	21,67	173	270,05
	Кисель витаминизированный	180	0,05		3,15	64,8	1 318
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
Итого за Обед		650	17,98	29	60,67	635,2	
Итого за день		1 180	31,07	42	123,49	1058,5	

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

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная	150	22,28	15	24,93	325,7	365
	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59	902
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
Итого за Завтрак		410	26,86	16	75,25	558,5	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Фрикадельки мясные для супа*	10	2,11	1	0,2	21,8	117
	Плов со свиной*	150	3,14	9	13,74	151,7	543,02
	Компот из смеси сухофруктов*	180	0,41		29,23	122	1 401
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147	
Итого за Обед		580	10,35	12	75,46	465,4	
Итого за день		990	37,21	28	150,71	1023,9	

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

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварной свеклы с изюмом с маслом растительным	25	0,36	2	5,5	42,8	1 023
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком)	50	6,03	9	4,03	123,9	1 035
	Рис припущенный	150	3,79	5	39,68	215,5	1 224
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
Итого за Завтрак		465	13,4	16	83,69	536,1	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной*	200	1,47	5	8,29	80,8	1 021
	Биточки куриные паровые	75	1,7	1	0,83	20,7	1 248
	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	142,8	1 032
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
Итого за Обед		665	10,07	10	64,04	393,8	
Итого за день		1 130	23,47	26	147,73	929,9	

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

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,82	8	12,8	123,8	808
	Омлет с зеленым горошком	150	11,42	22	5,15	268	233
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
Итого за Завтрак		400	14,41	30	41,81	493,7	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Бигус со свиной	150	9,75	8	27,75	326,3	1 191,01
	Напиток апельсиновый*	200	0,04		5,15	21	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
Итого за Обед		595	16,11	13	58,16	560,5	
Итого за день		995	30,52	43	99,97	1054,2	

Рацион: Меню для детей 7-11 л (завтрак,обед) Кр Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	30	0,49	3	3,22	45,8	49
	Биточки рыбные	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
Итого за Завтрак		430	11,2	14	56,09	413,6	
Обед	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлеты Домашние	75	11,66	10	11,99	182,6	661
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,01
	Компот из изюма*	180	0,41		25,32	105,3	932,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
Итого за Обед		650	21,29	23	85,22	680,3	
Итого за день		1 080	32,49	37	141,31	1093,9	

Рацион: Меню для детей 7-11 л (завтрак,обед) Кр Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	5,41	3	14,1		810
	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	150	1,54	2	15,36	89	841
	Яблоки свежие*	120	0,48		11,76	56,4	976,01
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
Итого за Завтрак		505	7,43	5	61,18	225,2	
Обед	Суп-пюре гороховый*	200	8,63	4	22	159,3	1 205
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Гуляш из мяса свинины *	90	14,79	8	3,49	149,8	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	0,03	4	0,06	37,2	335
	Напиток из плодов шиповника*	180	0,14		12,79	52,9	921
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147	
Итого за Обед		670	27,6	16	64,62	525,8	
Итого за день		1 175	35,03	21	125,8	751	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	25	0,44	1	2,49	23,6	818
	Тестели мясные с луком	50	7,01	7	6,92	119,6	907
	Соус красный основной	40	0,04		0,25	2,9	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
Итого за Завтрак		505	14,53	14	63,98	499,2	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной*	200	1,47	5	8,29	80,8	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикадельки из птицы	75	9,62	12	6,4	171,6	1 061
	Гарнир Солнечный перловый с овощами	150	4,52	6	31,55	201,8	1 000,01
	Компот из смеси сухофруктов*	200	0,46		32,48	135,6	1 401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
Итого за Обед		670	18,58	24	87,72	688	
Итого за день		1 175	33,11	38	151,7	1187,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,12	10	14,94	144,4	808
	Пудинг творожно-манный	150	19,57	13	21,8	283,8	1 073
	Молоко сгущеное соус	20	1,42	1	11,04	59	902
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Завтрак		405	23,17	24	62,94	547,1	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,59	4	10,55	83,3	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	25	0,44	1	2,49	23,6	818
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком)	75	9,04	13	6,05	185,9	1 035
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150	0,05	5	0,06	40,9	297,05
	Напиток апельсиновый*	200	0,04		5,15	21	925
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
Итого за Обед		695	13,67	24	33,3	452,9	
Итого за день		1 100	36,84	48	96,24	1000	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	15	0,12		0,39	2,1	836
	Голубцы ленивые из мяса кур	75	1,51	2	5,54	45,3	966
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	0,03	4	0,06	37,2	335
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
Итого за Завтрак		480	2,98	6	35,82	253,4	
Обед	Икра овощная морковная	20	0,19	1	1,22	15,9	814
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Фрикадельки из птицы	10	1,28	2	0,85	22,9	1 061
	Котлеты Детские мясные	75	11,66	10	11,99	182,6	1 054
	Рис припущенный с куркумой*	150	3,8	8	39,61	244,8	194
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Итого за Обед		675	20,23	26	98,43	752,4
Итого за день		1 155	23,21	32	134,25	1005,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	43,7	935
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	2,13	3	15,87	100,7	1 111
	Сыр (порциями)	15	4,47	1			97
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
Итого за Завтрак		530	12,27	6	59,55	318,2	
Обед	Салат из отварной моркови с кукурузой	20	0,37	2	5,95	41,6	833
	Суп-лапша	200	2,35	5	11,21	96,5	1 015
	Шницель рыбный рубленый из минтая	75	11,03	7	6,14	136	184
	Картофель отварной	75	0,27		2,66	15,2	518
	Капуста тушеная*	75	1,79	4	7,12	64	999
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
Итого за Обед		685	17,32	18	66,47	540,9	
Итого за день		1 215	29,59	24	126,02	859,1	

Итого за период	11 195	312,54	339	1297,22	9963,5	
Среднее значение за период	932,9	26	28,3	108,1	830,3	

Составил _____ Смекалина Тать

Утвердил _____