

Утверждаю

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 7-11 лет

Директор *Бобровская* /О.В.Бобровская /



ПРИМЕРНОЕ

двухнедельное меню для обучающихся 7-11 лет

п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества		Энергетическая ценность	Рекомендуемая суточная норма
			Б	Ж		
1	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
2	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
3	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
4	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
5	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
6	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
7	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
8	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
9	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
10	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
11	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
12	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
13	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
14	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
15	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
16	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
17	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
18	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
19	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000
20	Пюре из картофеля с морковью и луком	150	10,0	10,0	250	1000

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром	210	8,9	6,1	50,0	292,0	173
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>510</b>	<b>20,1</b>	<b>12,7</b>	<b>98,8</b>	<b>574,5</b>	
обед	икра кабачковая	100	1,1	4,7	5,3	69,2	73
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	пюре картофельное	150	3,8	2,3	19,3	109,7	312
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,5	19,7	91,6	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	<b>всего</b>	<b>960</b>	<b>7,9</b>	<b>42,5</b>	<b>128,4</b>	<b>755,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1470</b>	<b>48,0</b>	<b>55,2</b>	<b>227,2</b>	<b>1330,3</b>	
<b>День 2</b>							

завтрак	Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	347,5	211
	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,7	40,0	376
	<b>всего</b>	<b>540</b>	<b>21,9</b>	<b>36,6</b>	<b>80,7</b>	<b>730,1</b>	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	20,4	117,9	103
	плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>917</b>	<b>22,4</b>	<b>17,7</b>	<b>115,8</b>	<b>717,2</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1457</b>	<b>44,3</b>	<b>54,3</b>	<b>196,5</b>	<b>1447,3</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	каша из пшена и риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	183,4	175
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>580</b>	<b>13,5</b>	<b>10,3</b>	<b>96,4</b>	<b>526,4</b>	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	96
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	349

	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>860</b>	<b>28,6</b>	<b>44,5</b>	<b>143,7</b>	<b>973,5</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1440</b>	<b>42,1</b>	<b>54,8</b>	<b>240,1</b>	<b>1499,9</b>	
<b>День 4</b>							
завтрак	творожный сырок	50	7,5	4,0	5,7	90,0	ПР
	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	210	6,0	3,4	42,2	225,0	181
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>540</b>	<b>20,1</b>	<b>8,1</b>	<b>94,7</b>	<b>525,9</b>	
обед	икра свекольная	100	2,3	1,0	22,8	185,3	75
	суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99
	котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234
	пюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>930</b>	<b>31,2</b>	<b>16,1</b>	<b>169,3</b>	<b>1025,3</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1470</b>	<b>51,3</b>	<b>24,2</b>	<b>264,0</b>	<b>1551,2</b>	
<b>День 5</b>							
завтрак	каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,0	10,8	42,9	268,0	173
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,7	14
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>500</b>	<b>12,7</b>	<b>18,7</b>	<b>90,2</b>	<b>546,2</b>	
обед	салат из белокочанной	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45

	капусты						
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	гуляш	110	11,0	23,9	0,4	261,0	243
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,6	91,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>970</b>	<b>29,6</b>	<b>41,6</b>	<b>93,8</b>	<b>1020,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1470</b>	<b>42,3</b>	<b>60,3</b>	<b>184,0</b>	<b>1567,0</b>	
<b>День 6</b>							
завтрак	блины с молоком сгущенным	200	13,3	9,8	69,7	410,0	396
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,4	18,7	85,4	ПР
	<b>всего</b>	<b>540</b>	<b>20,4</b>	<b>11,2</b>	<b>124,2</b>	<b>667,5</b>	
<b>обед</b>	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	<b>всего</b>	<b>840</b>	<b>25,5</b>	<b>46,6</b>	<b>139,5</b>	<b>740,5</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1340</b>	<b>45,9</b>	<b>57,8</b>	<b>263,7</b>	<b>1408,0</b>	
<b>Неделя 2</b>							

<b>День 7</b>							
завтрак	плов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	93,5	ПР
	<b>всего</b>	<b>560</b>	<b>14,5</b>	<b>14,0</b>	<b>83,9</b>	<b>551,2</b>	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,8	117,9	111
	печень, тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	<b>всего</b>	<b>920</b>	<b>34,0</b>	<b>28,7</b>	<b>137,8</b>	<b>855,4</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1480</b>	<b>48,5</b>	<b>42,7</b>	<b>221,7</b>	<b>1406,6</b>	
<b>День 8</b>							
завтрак	каша пшеничная молочная	200	7,3	4,3	38,2	220,9	173
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>500</b>	<b>18,5</b>	<b>10,9</b>	<b>85,0</b>	<b>503,4</b>	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с	250	2,7	2,8	14,5	90,6	104



	овсяных хлопьев с сахаром						
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>590</b>	<b>17,0</b>	<b>7,3</b>	<b>117,8</b>	<b>598,9</b>	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	птица отварная	100	19,1	14,6	0,2	197,6	288
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	<b>всего</b>	<b>860</b>	<b>31,8</b>	<b>32,7</b>	<b>118,6</b>	<b>796,1</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1450</b>	<b>48,8</b>	<b>40,0</b>	<b>236,4</b>	<b>1395,0</b>	
<b>День 11</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,0	6,8	29,2	202,0	183
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>всего</b>	<b>580</b>	<b>16,2</b>	<b>8,5</b>	<b>102,4</b>	<b>545,0</b>	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	пюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389



	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>920</b>	<b>35,1</b>	<b>45,5</b>	<b>157,1</b>	<b>1080,2</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1500</b>	<b>51,3</b>	<b>54,0</b>	<b>259,5</b>	<b>1625,2</b>	
<b>День 12</b>							
завтрак	Мюсли с молоком	205	4,8	8,0	29,6	219,6	179
	Сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>505</b>	<b>16,0</b>	<b>14,6</b>	<b>76,4</b>	<b>502,1</b>	
обед	икра свекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,8	75
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
	плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>810</b>	<b>21,5</b>	<b>20,4</b>	<b>82,4</b>	<b>749,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1315</b>	<b>37,5</b>	<b>35,0</b>	<b>158,8</b>	<b>1251,1</b>	
	<b>Итого за 12 дней</b>		<b>561,4</b>	<b>583,2</b>	<b>2675,8</b>	<b>17243,3</b>	
	Завтрак	6445	212,8	189,5	1131,3	7002,9	
	Обед	10927	348,6	393,7	1544,5	10240,4	
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>46,7</b>	<b>48,6</b>	<b>222,9</b>	<b>1436,3</b>	
	Завтрак	537,0	17,7	15,7	94,2	583,5	
	Обед	910,5	29,0	32,8	128,7	853,3	
	% соотношение						
	<b>Завтрак</b>					<b>24%</b>	
	<b>Обед</b>					<b>30%</b>	

При  
состав

лении меню использовался: сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544с.