УТВЕРЖДАЮ

Директор (должность)
Алексеева Н.Л. (ФИО)
28.02.2022 г. (дата)

Примерное 15-дневное меню для детей с 7-11лет в 2022 учебном году.

Разработан по сборнику технических нормативов "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях" под общей редакцией М.П.Могильного, "Хлебпродинформ" 2011г.

Сезон: Весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: Первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	105	10,50	17,55	2,94	213,85	210
	Горошек зеленый консервированный	30	0,90	0,00	1,80	10,5	1/1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Йогурт 3,2% жирности	125	7,81	5,00	5,48	106,25	Н
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**22,47**	**22,87**	**38,02**	**495,4**	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,7	52
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	3,44	7,48	68,7	88
	Гуляш из отварной говядины	60	8,34	3,90	4,20	256,8	246
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,20	10,80	41,25	303	302
	Компот из смеси сухофруктов+витамин"С"	180	0,70	0,14	20,41	84,51	349
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**23,84**	**21,45**	**103,06**	**919,56**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**46,31**	**44,32**	**141,08**	**1414,96**	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	210	6,09	9,66	33,39	252	173
	Бутерброд с сыром	50	5,95	8,11	15,67	189,78	3
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**17,22**	**22,37**	**56,34**	**531,58**	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2	70
	Уха рыбацкая	200	8,52	4,34	10,68	107,98	151
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	90	14,28	12,93	14,40	234,9	268
	Картофель в молоке	140	3,05	5,39	22,78	155,4	127
	Компот из плодов или ягод сушеных+витамин"С"	200	1,04	0,06	17,18	74,34	352
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**31,13**	**23,21**	**90,50**	**735,47**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**48,35**	**45,58**	**146,84**	**1267,05**	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	24,70	141	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	50	3,09	9,36	19,67	212,1	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**10,19**	**17,26**	**51,37**	**379,9**	
ОБЕД	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,39	71
	Суп картофельный с клецками	200	3,38	4,06	19,14	126,94	108
	Плов из птицы	220	17,82	17,38	39,82	393,8	291
	Компот из яблок и клюквы+витамин"С"	200	0,12	0,08	15,62	65,14	344
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**25,75**	**22,04**	**100,85**	**753,12**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**35,94**	**39,30**	**152,22**	**1133,02**	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	130	19,50	18,80	32,60	310,7	223
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,32	0,06	7,96	35,48	493
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	19,11	80,6	338

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**23,37**	**19,18**	**80,47**	**564,78**	
ОБЕД	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,60	4,20	10,48	84,8	82
	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	90	13,90	16,31	9,00	236,81	235
	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	180	0,90	0,00	24,66	99	518
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**23,88**	**29,28**	**91,76**	**774,71**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**47,25**	**48,46**	**172,23**	**1339,49**	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	250	9,00	10,50	32,75	252,5	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	50	2,37	0,24	26,60	147,5	2
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**11,47**	**10,74**	**66,35**	**426,8**	
ОБЕД	Салат из припущенной моркови с яблоками	50	0,79	2,51	4,93	44,96	59
	Суп- пюре из разных овощей	200	2,80	4,64	10,32	94,4	161
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	90	12,47	13,59	13,59	236,7	295
	Макароны отварные с сыром	130	7,57	8,83	27,69	217,5	333
	Кисель из концентрата+витамин"С"	180	0,00	0,00	13,77	53,1	291
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**27,71**	**30,04**	**95,42**	**807,51**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**39,18**	**40,78**	**161,77**	**1234,31**	
Неделя:	Вторая						
День 6							
ЗАВТРАК	Оладьи с яблоками (с молоком сгущенным)	175	12,42	10,85	62,83	399	403
	Чай с черникой (или брусникой) и сахаром	200	0,34	0,08	7,94	35,12	493
	Йогурт 3,2% жирности	125	7,81	5,00	5,48	106,25	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**20,57**	**15,93**	**76,25**	**540,37**	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,7	52
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	3,44	7,48	68,7	88
	Фрикадельки в соусе	80	7,84	8,72	10,08	135,2	280
	Рис припущенный с овощами	130	3,64	5,73	29,43	220,49	305
	Компот из смеси сухофруктов+витамин"С"	180	0,70	0,14	20,41	84,51	349
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**18,78**	**21,20**	**97,12**	**715,45**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**39,35**	**37,13**	**173,37**	**1255,82**	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы (с маслом)	210	5,88	10,92	27,72	241,5	173
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,88	4,51	15,60	156,68	7
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**16,94**	**20,03**	**50,60**	**487,98**	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2	70
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,40	3,12	16,90	125,44	112
	Картофельная запеканка с мясом	230	23,00	22,77	37,95	455,4	377
	Компот из плодов или ягод сушеных+витамин"С"	200	1,04	0,06	17,18	74,34	352
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**36,68**	**26,44**	**97,49**	**818,03**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**53,62**	**46,47**	**148,09**	**1306,01**	
День 8							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	130	19,76	18,07	48,91	326,3	219
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	19,11	80,6	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**23,41**	**18,39**	**95,82**	**571,7**	
ОБЕД	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	71
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	11,20	8,40	24,20	219	102
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	220	12,10	21,34	18,26	336,86	289

	Компот из свежих ягод (смородина,вишня, малина, черника или брусника)	200	0,20	0,08	11,44	48,7	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**27,83**	**30,34**	**79,77**	**769,66**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**51,24**	**48,73**	**175,59**	**1341,36**	
День 9							
ЗАВТРАК	Биточки или котлеты манные, рисовые	135	6,48	16,34	41,18	280,39	192
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Йогурт 3,2% жирности	125	7,81	5,00	5,48	106,25	Н
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**17,55**	**21,66**	**74,46**	**551,44**	
ОБЕД	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,39	71
	Борщ с фасолью, картофелем с мясом со сметаной	200	9,02	8,70	12,72	166,24	84
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,54	4,86	5,04	103,5	229
	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,5	310
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	180	0,90	0,00	24,66	99	518
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**26,89**	**21,73**	**92,54**	**717,48**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**44,44**	**43,39**	**167,00**	**1268,92**	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом)	250	6,03	8,48	34,20	238,23	182
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	50	3,09	9,36	19,67	212,1	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**9,22**	**17,84**	**60,87**	**477,13**	
ОБЕД	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	71
	Суп картофельный с рыбой	200	8,62	4,92	15,94	142,82	150
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	90	14,28	12,93	14,40	234,9	268
	Картофельное пюре с морковью	150	3,00	7,65	23,85	181,5	430
	Напиток "Валетек" с витаминами	180	0,00	0,00	17,10	72	617
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**30,23**	**26,02**	**97,16**	**796,32**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**39,45**	**43,86**	**158,03**	**1273,45**	
Неделя:	Третья						
День 11							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	10,50	17,55	2,94	213,85	210
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	71
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	19,11	80,6	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**14,40**	**17,92**	**50,60**	**463,5**	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,7	52
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	3,44	7,48	68,7	88
	Бефстроганов	60	10,56	9,36	3,12	125,39	250
	Макароны отварные с овощами	150	6,00	6,60	47,70	214,5	205
	Компот из смеси сухофруктов+витамин"С"	180	0,70	0,14	20,41	84,51	349
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**23,86**	**22,71**	**108,43**	**699,65**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**38,26**	**40,63**	**159,03**	**1163,15**	
День 12							
ЗАВТРАК	Колобки творожные	135	15,39	13,78	20,92	377,18	216
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Йогурт 3,2% жирности	125	7,81	5,00	5,48	106,25	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**26,46**	**19,10**	**54,20**	**648,23**	
ОБЕД	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,39	71
	Уха рыбацкая	200	8,52	4,34	10,68	107,98	151
	Тефтели 2-й вариант	90	12,14	14,76	11,79	231,3	279
	Запеканка картофельная с овощами	130	3,60	8,32	22,10	182	264
	Компот из плодов или ягод сушеных+витамин"С"	200	1,04	0,06	17,18	74,34	352
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром

	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**29,73**	**28,00**	**88,02**	**762,86**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**56,19**	**47,10**	**142,22**	**1411,09**	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы (с маслом)	210	5,88	10,92	27,72	241,5	173
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	50	2,37	0,24	26,60	147,5	2
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**13,43**	**15,76**	**61,60**	**478,8**	
ОБЕД	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	71
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	200	8,64	4,72	16,08	161,6	96
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	90	12,47	13,59	13,59	236,7	295
	Рагу из овощей	130	4,55	6,63	22,75	243,1	143
	Компот из свежих плодов (яблоки или груша)+Витамин"С"	200	0,18	0,18	11,50	49,56	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**30,17**	**25,64**	**89,79**	**856,06**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**43,60**	**41,40**	**151,39**	**1334,86**	
День 14							
ЗАВТРАК	Оладьи с яблоками (с молоком сгущенным)	175	12,42	10,85	62,83	399	403
	Чай со смородиной и сахаром	200	0,32	0,06	7,96	35,48	493
	Йогурт 3,2% жирности	125	7,81	5,00	5,48	106,25	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**20,55**	**15,91**	**76,27**	**540,73**	
ОБЕД	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,39	71
	Борщ сибирский с мясом со сметаной	200	9,02	10,20	11,46	174,8	83
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	12,78	14,22	13,86	226,67	232
	Рис отварной	150	4,14	4,80	36,49	254,43	304
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	180	0,90	0,00	24,66	99	518
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**31,27**	**29,74**	**112,74**	**922,14**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**51,82**	**45,65**	**189,01**	**1462,87**	
День 15							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	210	7,58	7,75	42,15	269,62	175
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,88	4,51	15,60	156,68	7
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**18,64**	**16,86**	**65,03**	**516,1**	
ОБЕД	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	71
	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	13,90	126,52	113
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	90	15,07	17,30	10,44	244,72	273
	Картофельное пюре	100	2,13	5,50	14,38	126	128
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	50	1,30	0,95	5,40	47	321
	Кисель из клюквы, малины, брусники (малина)	180	0,14	0,09	10,48	44,19	351
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	40	3,16	0,32	20,80	138	пром
	Хлеб ржаной деревенский	10	0,92	0,15	4,32	22,85	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**25,21**	**29,00**	**80,47**	**753,53**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**43,85**	**45,86**	**145,50**	**1269,63**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**18000**	**678,85**	**658,66**	**2383,37**	**19475,99**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1200**	**45,26**	**43,91**	**158,89**	**1298,4**	