

Примерное 15-дневное меню для детей с 7-11 лет в 2022-2023 учебном году

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

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет
 Неделя: Первая

Неделя: Первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	4,20	225,41	210
	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,00	3,60	21	1/1
	Чай с черникой (или брусникой) и сахаром	200	0,34	0,08	7,94	35,12	493
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Апельсины	130	0,65	0,00	35,62	80,6	339
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	18,58	18,46	70,53	456,13	
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	50/40	6,95	5,25	3,50	214	246
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,20	10,80	41,25	233	302
	Компот из смеси сухофруктов+витамин"С"	200	0,78	0,16	22,68	93,9	349
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	22,83	22,99	107,30	789,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	41,41	41,45	177,83	1245,83	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	210	8,11	10,71	37,59	254,9	173
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	50	3,08	0,38	25,38	114,5	2
	Йогурт 3,2% жирности	125	7,81	5,00	5,50	106,25	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	19,10	16,09	75,47	502,45	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,00	5,58	52,8	45
	Уха рыбацкая	200	3,52	4,34	15,68	107,98	151
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	90	13,28	12,93	14,40	234,9	268
	Картофель в молоке	150	3,30	5,25	19,74	144	311
	Компот из плодов или ягод сушеных+витамин"С"	200	1,04	0,06	17,18	74,34	352
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,46	26,22	100,37	748,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	45,56	42,31	175,84	1250,87	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,00	7,00	31,00	141	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	50	3,20	7,63	19,91	160,2	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Яйца вареные	40	5,08	4,70	0,28	63	209
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	18,68	19,59	66,81	431,4	
ОБЕД	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,78	71
	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	200	2,92	5,04	12,10	105,78	98
	Плов из птицы	240	18,43	18,96	43,44	429,6	291
	Компот из яблок и клюквы+витамин"С"	200	0,12	0,08	15,62	65,14	344
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,55	24,82	101,25	747,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	45,23	44,41	168,06	1179,1	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	135	15,24	19,52	29,98	322,65	223
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	18,81	19,90	67,33	495,45	

ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,5	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	5,29	23,74	189	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	28,40	110	518
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	24,53	26,54	100,91	763,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	43,34	46,44	168,24	1258,96	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	200	9,20	8,40	32,20	202	174
	Бутерброд с сыром	50	5,95	8,11	19,17	146,68	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	11,18	52	338
		580	15,64	16,51	69,55	427,48	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	15,64	16,51	69,55	427,48	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,64	3,08	5,91	54,76	60
	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
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,05	4,83	36,77	214,47	203
	Кисель из концентрата+витамин"С"	200	0,00	0,00	15,30	59	291
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
		760	26,34	26,78	109,68	793,73	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,34	26,78	109,68	793,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	41,98	43,29	179,23	1221,21	
Неделя: Вторая							
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Оладьи с яблоками (с молоком сгущенным)	175	10,41	10,96	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	5,50	106,25	Н
		500	18,56	16,04	76,27	540,37	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,56	16,04	76,27	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	90	11,82	9,81	11,34	152,1	280
	Рис припущенный с овощами	150	4,20	6,61	33,96	254,42	305
	Компот из смеси сухофруктов+витамин"С"	200	0,78	0,16	22,68	93,9	349
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
		760	23,70	23,36	107,85	749,22	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	23,70	23,36	107,85	749,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	42,26	39,40	184,12	1289,59	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы (с маслом)	210	8,40	10,92	38,41	241,5	173
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	50	3,08	0,38	25,38	114,5	2
	Яйца вареные	40	5,08	4,70	0,28	63	209
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
		500	16,66	16,00	71,07	445,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,66	16,00	71,07	445,8	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,00	5,58	52,8	45
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	3,60	14,02	97,74	96
	Картофельная запеканка с мясом	240	18,50	19,58	35,95	408,6	377
	Компот из плодов или ягод сушеных+витамин"С"	200	1,04	0,06	17,18	74,34	352
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
		760	26,98	26,88	100,52	767,88	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,98	26,88	100,52	767,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	43,64	42,88	171,59	1213,68	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	135	14,99	18,76	38,79	338,85	219
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
		505	18,56	19,14	76,14	511,65	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	18,56	19,14	76,14	511,65	
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,5	71
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	6,12	3,90	25,10	142,96	112
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	240	13,20	23,28	24,29	367,49	289
	Компот из свежих ягод (смородина, вишня, малина, черника или брусника)	200	0,20	0,08	21,44	48,7	342
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром

Хлеб ржано-заварной		20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	24,40	28,00	100,12	702,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	42,96	47,14	176,26	1213,7	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	150	8,10	12,90	35,95	297	203
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Йогурт 3,2% жирности	125	7,81	5,00	5,50	106,25	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	19,09	18,28	67,62	524,05	
ОБЕД	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,78	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,60	4,20	10,48	84,8	82
	Рыба, тушенная в томате с овощами	115	12,35	9,21	8,44	220,64	229
	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,5	310
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	28,40	110	518
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	23,03	21,80	101,26	744,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	42,12	40,08	168,88	1268,17	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом)	200	11,82	8,38	30,36	231,58	182
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	50	3,20	7,63	19,91	160,2	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	15,51	16,01	68,45	470,58	
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,5	71
	Суп картофельный с рыбой	200	6,62	4,92	15,94	142,82	150
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	90	12,47	13,59	13,59	236,7	295
	Картофельное пюре с морковью	150	3,00	7,65	23,85	181,5	430
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,97	26,90	101,67	783,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	42,48	42,91	170,12	1254,5	
Неделя: Третья							
День 11 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	4,20	225,41	210
	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,5	71
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Апельсины	130	0,65	0,00	35,62	80,6	339
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	17,04	18,48	67,49	435,31
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	50/40	9,80	7,80	2,60	204,49	250
	Макароны отварные с овощами	150	6,00	6,60	47,70	214,5	205
	Компот из смеси сухофруктов+витамин"С"	200	0,78	0,16	22,68	93,9	349
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД		720	23,48	21,34	112,85	761,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	40,52	39,82	180,34	1197	
День 12 (вторник)							
ЗАВТРАК	Колобки творожные	135	15,39	15,78	29,92	377,18	216
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	18,96	16,16	67,27	549,98	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,64	3,08	5,91	54,76	60
	Уха рыбацкая	200	3,52	4,34	15,68	107,98	151
	Тефтели 2-й вариант	90	12,14	14,76	11,79	231,3	279
	Запеканка картофельная с овощами	150	4,15	4,60	25,50	210	264
	Компот из плодов или ягод сушеных+витамин"С"	200	1,04	0,06	17,18	74,34	352
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,87	27,48	103,85	812,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	44,83	43,64	171,12	1362,76	
День 13 (среда)							

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	200	9,20	8,40	32,20	202	174
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,88	8,11	19,17	156,68	7
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	15,57	16,51	69,55	437,48	
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,5	71
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,70	4,60	17,50	153	102
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	90	12,47	13,59	13,59	236,7	295
	Рагу из овощей	150	2,70	7,65	28,24	145,6	143
	Компот из свежих плодов (яблоки или груша)+Витамин"С"	200	0,18	0,18	11,50	49,56	342
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,93	26,76	100,12	727,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	42,50	43,27	169,67	1165,24	
День 14 (четверг)							
ЗАВТРАК	Оладьи из кабачков	175	10,67	12,20	70,56	340,5	158
	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	5,50	106,25	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,82	17,28	84,00	481,87	
ОБЕД	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,78	71
	Борщ сибирский со сметаной	200	3,06	5,08	9,46	105,04	83
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	12,78	14,22	12,36	226,67	232
	Рис отварной	150	4,14	4,80	36,49	203	304
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	28,40	110	518
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,06	24,84	116,80	791,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	44,88	42,12	200,80	1273,76	
День 15 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	210	9,30	9,20	35,99	242,15	175
	Бутерброды горячие с сыром	50	5,88	8,11	19,17	156,68	7
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	15,67	17,31	73,34	477,63	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,75	0,06	3,97	20,16	62
	Суп с макаронными изделиями	200	2,20	2,68	14,10	160,22	111
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	90	15,07	17,30	15,44	194,72	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
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,83	27,13	100,08	762,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	41,50	44,44	173,42	1240,13	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19510	645,21	643,60	2635,52	18634,5	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1300,67	43,01	42,91	175,70	1242,3	