



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Приложение N 8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: *от 7 до 12 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	N рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
1 Неделя							
День 1							
<i>завтрак</i>	Каша манная	210	4,52	4,07	35,46	197,00	120 Могильный
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Бутерброд с колбасой	20/30	17,64	17,05	41,17	378,52	6 Могильный
<i>Итого за завтрак</i>		460	22,36	21,12	90,63	603,52	
<i>обед</i>	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	204 Здобнов
	Макаронны с сыром	150/10	5,52	8,1	35,25	250	
	Салат из капусты	80	1,26	3,99	6,12	66,56	81 Здобнов
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8 Могильский
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>Итого за обед</i>		720	29,29	19,24	163,46	934,05	
<i>Итого за день</i>		1180	51,65	40,36	254,09	1537,57	
День 2							

<i>завтрак</i>	Запеканка	150/15	17,1	12,2	15,2	244	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8 Могильный
<i>Итого за завтрак</i>		415	36,62	16,92	110,69	724,69	
<i>обед</i>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	3,56	9,46	75,26	170 Здобнов
	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	304 Могильный
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,78	4,92	2,98	59,36	15 Могильный
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>Итого за обед</i>		790	30,49	30,45	107,43	815,07	
<i>Итого за день</i>		1205	67,11	47,37	218,12	1539,76	
День 3							
<i>завтрак</i>	Каша «Дружба»	210	3,09	4,07	36,98	197,00	168 Могильный
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Бутерброд с сыром и маслом	15/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	3 Могильный
<i>Итого за завтрак</i>		460	17,07	16,71	111,09	619,35	
<i>обед</i>	Рассольник петербургский	200	1,68	4,09	13,11	96,6	197 Здобнов
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,47	137,25	312 Могильный
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608 Здобнов
	Салат свекольный	80	1,16	4,87	6,69	75,12	33 Могильный
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Бутерброд с маслом	10/30	2,31	8,92	16,12	151,2	7 Могильный
<i>Итого за</i>		800	31,31	35,76	127,07	925,11	

<i>обед</i>							
Итого за день		1260	48,38	52,47	238,16	1544,46	
День 4							
завтрак	Биточки манные со сгущенкой	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	469 Здобнов
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869 Здобнов
Итого за завтрак		400	31,07	22,93	63,50	421,46	
обед	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206 Здобнов
	Пельмени со сметаной	200	33,6	31,87	15,36	478,75	1235 Могильный
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
Итого за обед		650	40,98	36,81	78,8	795,75	
Итого за день		1050	72,05	59,74	142,3	1217,21	
День 5							
завтрак	Омлет с маслом	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	438 Здобнов
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8 Могильный
Итого за завтрак		455	38,51	33,04	99	826,59	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	88 Могильный
	Котлета рыбная запеченная	100	13,30	4,70	9,59	133,75	255 Могильный
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304 Могильный
	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	75,84	45 Могильный
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
Итого за обед		780	22,59	19,64	99,43	630,09	
Итого за день		1235	61,1	52,68	198,43	1456,68	
2 Неделя							
День 1							

<i>завтрак</i>	Каша геркулесовая	210	9,04	13,44	40,16	318,00	
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869 Здобнов
	Бутерброд с маслом	10/30	2,31	8,92	16,12	151,2	7 Могильный
<i>Итого за завтрак</i>		450	11,49	22,04	83,78	580	
<i>обед</i>	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	204 Здобнов
	Пельмени со сметаной	200	33,6	31,87	15,36	478,75	1235 Могильный
	Салат из капусты	80	1,26	3,99	6,12	66,56	81 Здобнов
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8 Могильный
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>Итого за обед</i>		760	57,37	43,01	143,57	1162,8	
<i>Итого за день</i>		1210	68,86	65,05	227,35	1742,8	
День 2							
<i>завтрак</i>	Запеканка	150/15	17,1	12,2	15,2	244	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8 Могильный
<i>Итого за завтрак</i>		415	33,3	13,2	99,2	607,49	
<i>обед</i>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	3,56	9,46	75,26	170 Здобнов
	Птица тушеная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	301 Могильный
	Каша гречневая	150	5,4	3,3	25,65	148,05	312 Могильный
	Салат свекольный	80	1,16	4,87	6,69	75,12	33 Могильный
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.

	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>Итого за обед</i>		780	32,93	30,68	98,06	783,88	
<i>Итого за день</i>		1195	66,23	43,88	197,26	1391,37	
День 3							
<i>завтрак</i>	Омлет с маслом	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	438 Здобнов
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
<i>Итого за завтрак</i>		405	22,51	32,04	29	491,1	
<i>обед</i>	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206 Здобнов
	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	15,46	13,97	64,55	448	400,404 Могильный
	Салат морковный	80	1,04	0,08	5,52	28	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Бутерброд с маслом	10/30	2,31	8,92	16,12	151,2	7 Могильный
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>Итого за обед</i>		720	24,81	27,43	128,19	827,2	
<i>Итого за день</i>		1125	47,32	59,47	157,19	1318,3	
День 4							
<i>завтрак</i>	Суп вермишелевый	200	4,00	2,96	24,26	133,64	120 Могильный
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Бутерброд с колбасой	20/30	17,64	17,05	41,17	378,52	6 Могильный
<i>Итого за завтрак</i>		450	21,84	20,01	79,43	540,16	
<i>обед</i>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	88 Могильный
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,47	137,25	304 Могильный
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608 Здобнов
	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	75,84	45 Могильный
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов

	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>Итого за обед</i>		780	24,09	25,92	100,09	718,84	
<i>Итого за день</i>		1230	45,93	45,93	179,52	1259	
День 5							
<i>завтрак</i>	Каша гречневая	220	3,7	5,78	19,67	140,64	183 Могильный
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
	Бутерброд с сыром и маслом	15/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	3 Могильный
<i>Итого за завтрак</i>		470	21	22,14	105,27	680,19	
<i>обед</i>	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	170 Здобнов
	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,5	213,53	336 Могильный
	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,90	223,00	201 Здобнов
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
<i>Итого за обед</i>		700	19,29	22,3	100,68	652,13	
<i>Итого за день</i>		1170	40,29	44,44	205,95	1332,32	