



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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		
<u>1 Неделя</u>							
<u>День 1</u>							
завтрак	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
	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85	
Итого за завтрак		560	24,86	22,32	106,63	688,52	
обед	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	204 Здобнов
	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,44	168,45	688 Здобнов
	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	243 Могильский
	Салат из квашеной 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.
Итого за обед		810	39,69	35,66	175,85	1076,5	

<i>Итого за день</i>		1370	64,55	57,98	282,48	1765,02	
День 2 <i>завтрак</i>	Каша «Дружба»	220	2,70	5,41	18,49	128,9	175 Могильный
	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
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
<i>Итого за завтрак</i>		570	22,62	10,53	123,78	656,59	
<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
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209 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.
	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85	
<i>Итого за обед</i>		760	30,44	24,72	144,36	913,00	
<i>Итого за день</i>		1330	53,06	35,25	268,14	1569,59	
День 3							
<i>завтрак</i>	Каша рисовая	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
	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85	
<i>Итого за завтрак</i>		560	19,57	17,91	127,09	704,35	
<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	312 Могильный
	Птица тушеная	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	301 Могильный
	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 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		880	30,83	32,53	79,45	699,42	
Итого за день		1440	50,4	50,44	206,54	1403,77	
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
	Пряники	50	2,4	1,4	38,85	170,0	
	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	
Итого за завтрак		550	34,97	24,53	124,15	686,46	
обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,8	208 Здобнов
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304 Могильный
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608 Здобнов
	Салат из 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.
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	
Итого за обед		830	28,87	30,73	140,19	999,31	
Итого за день		1380	63,84	55,26	264,34	1685,77	
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
	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85	
Итого за завтрак		555	41,01	34,24	115	911,59	
обед	Суп крестьянский	200/35	4,79	6,03	12,42	118,62	201 Здобнов
	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,5	213,53	336 Могильный

	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	201 Здобнов
	Бутерброд с колбасой	20/30	17,64	17,05	41,17	378,52	6 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.
<i>Итого за обед</i>		825	38,6	42,71	131,93	1025,87	
<i>Итого за день</i>		1380	79,61	76,95	246,93	1937,46	
2 Неделя							
День 1							
<i>завтрак</i>	Каша геркулесовая	210	9,04	13,44	40,16	318,00	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
	Бутерброд с маслом	10/30	2,31	8,92	16,12	151,2	7 Мо- гильный
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	
	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85	
<i>Итого за завтрак</i>		600	21,12	33,18	135,22	907,9	
<i>обед</i>	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	204 Здобнов
	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,44	168,45	688 Здобнов
	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	243 Могильный
	Салат из квашеной капусты	80	1,26	3,99	6,12	66,56	81 Здобнов
	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
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>Итого за обед</i>		810	36,37	31,94	164,36	958,86	
<i>Итого за день</i>		1410	57,49	65,12	299,8	1866,76	
День 2							
<i>завтрак</i>	Каша рисовая	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	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8 Могильный

	Пряники	50	2,4	1,4	38,85	170,0	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
<i>Итого за завтрак</i>		610	22,09	6,87	169,63	777,49	
<i>обед</i>	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206 Здобнов
	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	304 Могильный
	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,69	4,09	2,09	47,84	17 Лапшина
	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.
	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85	
<i>Итого за обед</i>		890	35,95	31,48	126,14	921,09	
<i>Итого за день</i>		1500	58,04	38,35	295,77	1698,58	
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
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	
	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85	
<i>Итого за завтрак</i>		555	28,76	39,14	82,45	784,6	
<i>обед</i>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	88 Мо- гильный
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,47	137,25	312 Мо- гильный
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608 Здобнов
	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	75,84	45 Мо- гильный
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 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	24,24	25,92	89,33	652,64	
<i>Итого за день</i>		1335	53	65,06	171,78	1437,24	
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
	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	
	Конфеты	50	1,95	13,46	21,78	243,49	
Итого за завтрак		600	25,29	33,67	123,01	878,65	
обед	Рассольник петербургский	200	1,68	4,09	13,11	96,6	197 Здобнов
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,83	230,44	679 Здобнов
	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	591 Здобнов
	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.
	Пряники	50	2,4	1,4	38,85	170	
Итого за обед		825	38,33	31,34	143,91	902,24	
Итого за день		1425	63,62	65,01	266,92	1780,89	
День 5							
завтрак	Каша гречневая	220	3,7	5,78	19,67	140,64	183 Мо- гильный
	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 Мо- гильный
	Вафли	50	2,84	11,96	28,33	230,15	
	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85	
Итого за завтрак		620	26,34	35,3	149,6	995,34	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	3,56	9,46	75,26	170 Здобнов
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304 Могильный
	Котлета рыбная запеченная	100	13,30	4,70	9,59	133,75	255 Могильный
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,78	4,92	2,98	59,36	15 Могильный
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8 Могильный
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869 Здобнов
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.

<i>Итого за обед</i>		810	36,6	19,83	171,15	988,56	
<i>Итого за день</i>		1430	62,94	55,13	320,75	1983,9	