

Директор МБОУ "Лицей № 50" им. Загороднева
В.И."

Шалак Ирина Тасбулатовна

(подпись)

За (дата)



(подпись)

(подпись)

(дата)

меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория:

7-11 лет, гимназия, площадка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,47	13,63	80,44	525,45	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,28	13,54	87,08	131
	Ризотто со свининой и овощами	240	11,64	20,38	65,82	437,33	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	17,87	26,32	114,76	687,55	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	14,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,64	7,87	29,16	235,4	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,64	7,87	43,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	38,98	47,82	238,36	1543,4	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	20,12	12,56	39,04	347,48	117
	Булочка домашняя	100	8,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	28,78	20,53	84,34	696,32	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	4,28	15,06	89	147
	Курица в соусе томатном	90	12,03	11,65	12,10	136,5	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	6,42	42,02	218,52	243
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,07	23,13	119,82	739,09	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	7,00	21,60	158	516,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	9,89	10,73	20,07	217,04	454,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	15,29	17,73	41,67	375,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	72,14	61,39	245,83	1810,44	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Плешка новомосковская	100	7,83	4,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,85	9,76	101,81	562,39	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	5,54	17,26	128,22	144,1
	Котлеты рыбные с соусом	90/20	10,36	10,30	14,00	155,87	345,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	7,91	45,65	291,2	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,33	24,55	113,17	746,31	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Ватрушки с повидлом	100	7,30	7,09	20,12	205,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,38	2,89	49,74	247,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	47,56	37,2	264,72	1556,07	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	15,40	28,60	291,9	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	7,82	15,8	45,84	369,74	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	6,22	7,40	77,26	142,3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90/20	11,19	13,25	11,12	146,30	412,1
	Рис отварной	150	3,87	6,70	40,08	218,03	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	21,73	26,83	94,00	604,73	
ПОЛДНИК	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Косичка с сахаром	100	8,25	8,05	26,20	306,49	555,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,17	8,17	42,06	418,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	39,72	50,8	181,9	1393,32	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	267
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,75	14,45	83,96	597,09	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,64	134.1
	Рагу из птицы	240	12,06	15,49	21,79	223,42	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	ПЛ 10,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	18,87	23,51	79,51	576,76	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	5,62	6,40	32,74	261,60	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,62	6,4	39,72	288,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	40,24	44,36	203,19	1461,99	
День 6 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Плюшка новомосковская	100	7,83	4,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,67	11,88	80,63	525,69	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	6,94	9,82	90,08	126.1
	Оладьи из печени по-кунцевски	90/20	10,03	12,72	17,71	200,45	399
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	7,91	45,65	291,2	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,52	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	21,80	28,23	108,58	744,87	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	14,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	8,06	36,47	334,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	41,74	48,17	225,68	1605,23	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	21,68	14,90	25,64	218,6	302
	Булочка домашняя	100	8,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	30,34	22,87	70,94	567,44	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	7,89	193,18	156
	Плов из отварной птицы	240	13,17	28,73	55,23	483,26	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,78	36,01	99,36	847,46	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,52	40,44	508
	Пирог морковный	100	8,68	11,29	31,80	190,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,76	11,29	42,42	230,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	60,88	70,17	212,71	1645,6	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка ванильная	100	8,74	7,65	37,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,76	14,69	85,05	599,75	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	6,54	17,28	166,23	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90/20	11,85	11,74	14,03	190,92	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	31,26	26,97	120,80	837,86	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,52	40,44	508
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	19,76	9,73	29,30	225,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	19,84	9,73	39,82	265,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	67,86	51,39	245,77	1703,2	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	15,40	28,80	291,9	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	7,82	15,8	45,84	369,74	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	6,22	7,40	77,26	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90/20	23,26	20,28	10,84	208,28	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	6,42	42,02	318,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,52	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	37,54	33,58	95,66	767,20	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503

	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	8,06	29,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	51,53	57,44	170,95	1403,15	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,70	15,64	50,63	240,65	296
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,53	22,11	97,7	545,48	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,64	134,1
	Курица в соусе томатном	90	12,03	11,65	12,10	196,5	405
	Рагу из овощей	150	2,47	11,73	36,23	218,21	195,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,63	31,54	98,51	741,37	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	5,62	6,40	32,74	261,60	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,82	6,6	45,54	361,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,63	32,91	245,48	1476,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15100	509,28	501,65	2234,59	15559,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1510	50,928	50,165	223,459	1559,907	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак 20-30%	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-597,5
обед 30-35%	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
полдник 10-15%	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5
завтрак	500	16,68	16,15	77,66	535,91
обед	710	24,59	28,07	104,42	729,32
полдник	300	9,20	8,68	41,02	311,88