



**Двухнедельное меню приготавливаемых блюд
для организации питания детей возрастных категорий от 7 до 11 лет
в МБОУ «ЦО с. Уэлькаль» на 2022-2023 учебный год**

Меню составлено с использованием лицензионной программы П.С.Батищева «Детский сад - Школа:Питание»
согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20
**"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	6,4	7,4	29,2	202	8/4
	Кофеинный напиток	200	3,8	3,3	20,76	122,67	295
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Яйцо отварное	40	3,05	2,71	0,2	39,28	1/6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	458
итого за завтрак		575	22,75	31,97	84,66	707,85	
обед	Салат из свеклы с огурцами	60	1,76	0,11	9,6	44,8	28
	Суп рыбный	200	8,14	2,08	13,32	120,68	44
	Рис отварной	150	3,6	5,37	36,69	209,7	315
	Биточки паровые рыбные	100	14,93	11,33	12,93	214,67	56
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	462
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		850	36,9	21,2	152,28	964,09	
полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	195
	Ватрушка с овощным фаршем	100	11,8	4,38	69,68	365,12	289
итого за полдник		300	13,2	5,98	85,48	445,12	
Итого за день:		1725	72,85	59,15	322,42	2117,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
завтрак	Сложный гарнир (отварной картофель с тушеной капустой)	150	3,6	7,43	39,6	148,81	439
	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11	16,33	12,08	239,17	79
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	458
итого за завтрак		605	19	36,96	99,78	713,48	
обед	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	60	1,44	4,96	7,12	79,2	71
	Суп гороховый	200	4,16	1,84	10,4	100,78	66
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,09	5,8	28,60	198	123
	Оладьи из печени	100	18	10,2	7,2	192	34/8
	Соус молочный	40	1,58	1,26	2,04	35,87	114
	Кисель из повидла, варенья, джема	200	0,9	0,06	32,76	154,6	355
итого за обед		850	40,77	24,92	137,32	995,45	
полдник	Чай с сахаром	200	0,09	0	12,24	46,8	194
	Блины	100	5,2	3,4	27,3	142,81	465
	Молоко сгущеное	30	5	8,78	22,26	168,42	59
итого за полдник		330	10,29	12,18	61,8	358,03	
Итого за день:		1785	70,06	74,06	298,90	2066,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
завтрак	Омлет	150	17,7	31,7	3,56	369	215
	Икра кабачковая с раст. маслом	60	2,4	11,12	9,62	148,75	5
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	458
итого за завтрак		575	24,5	56,02	61,28	843,25	
обед	Салат из огурцов с луком	60	0,68	4,088	2,09	47,84	19
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	128
	Макароны отварные	150	5,49	4,2	26,37	165,48	205
	Гуляш из мяса отварного	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Компот из с/ф	200	0,1	0	22,6	89	297
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		810	29,88	29,88	111,67	834,32	
полдник	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	90	545
	Пирожки сладкие	100	12,6	5,7	36,3	245,71	454
итого за полдник		300	14,9	8,2	52,2	335,71	
Итого за день:		1685	69,28	94,10	225,15	2013,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
завтрак	Творожная запеканка с изюмом	150	28,32	19,44	23,62	387,08	80
	Сгущеное молоко	30	2,88	3,4	22,2	131,21	490
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	458
итого за завтрак		565	40,8	41,4	93,92	914,19	
обед	Помидоры в собственном соку	60	0,7	0,06	2,1	12	107
	Рассольник ленинградский	200	2,24	2,62	10,24	73,6	74
	Пюре из гороха с маслом	150	14,3	4,4	28,4	210	423
	Котлета мясная рубленная	100	14,71	5,91	5,44	125,05	101
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	462
	Кисель из повидла, варенья , джема	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		850	40,42	15,30	125,92	794,89	
полдник	Чай с молоком	200	1,26	1,44	14,22	72	195
	Оладьи	100	7,2	7,4	43,51	269,71	556
	Джем/варенье	30	0,48	0,16	22,32	147,4	б/н
итого за полдник		320	9,08	9,16	81,63	497,11	
Итого за день:		1735	90,30	65,86	301,47	2206,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
завтрак	Каша молочная пшеничная	150	7,4	7,48	36,5	243	270
	Какао с молоком сгущенным	200	2,3	2,5	15,9	90	545
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Яйцо отварное	40	3,05	2,71	0,2	68,75	1/6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	458
итого за завтрак		575	22,25	31,25	87,1	745,65	
обед	Салат из капусты с луком	60	1,28	8,08	2,4	87,2	17
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,30	2,20	14,30	88,00	59
	Пюре картофельное с маслом	180	3,75	4,6	21,62	169,74	572.1
	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	110
	Соус молочный	40	1,58	1,26	2,04	35,87	114
	Компот из с/ф	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		880	39,430	31,230	121,580	981,080	
полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Коржик молочный	100	6,84	11,74	67,84	404,52	186
итого за полдник		300	6,940	11,740	81,440	456,520	
Итого за день:		1755	68,620	74,220	290,120	2183,250	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 Понедельник		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
завтрак	Запеканка картофельная с мясом	150	16,38	18,28	19,24	308,58	118
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	458
итого за завтрак		515	20,78	31,48	67,34	634,08	
обед	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	60	1,44	4,96	7,12	79,2	71
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	160
	Рис отварной	150	3,6	5,37	36,69	209,7	315
	Котлета рыбная	100	14,93	11,33	12,93	214,67	56
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	462
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		850	30,14	28,05	148,12	967,81	
полдник	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	90	545
	Булочка с изюмом	100	8,42	10,6	46,9	310,44	186/1
итого за полдник		300	10,72	13,1	62,8	400,44	
Итого за день:		1665	61,64	72,63	278,26	2002,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 Вторник		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
завтрак	Суфле из отварной курицы	100	20,90	21,65	4,40	236,60	112
	Картофель отварной с маслом	150	3,45	2,93	15	101,25	102
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	195
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
итого за завтрак		615	30,05	39,38	69,70	691,35	
обед	Винегрет овощной	60	1,08	4,93	6,15	73,28	45
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	128
	Пюре из гороха с маслом	150	14,3	4,4	28,4	210	423
	Сердце говяжье в соусе	100	24,3	13,4	4,1	234	408
	Кисель из повидла, варенья, джема	200	0,9	0,06	32,76	154,6	355
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		810	49,64	27,59	129,13	982,88	
полдник	Молоко	200	4,03	4,61	5,98	80,64	131
	Блины	100	5,2	3,4	27,3	142,81	465
	Молоко сгущеное	40	5	8,78	22,26	168,42	59
итого за полдник		340	14,23	16,79	55,54	391,87	
Итого за день:		1765	93,92	83,76	254,37	2066,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 Среда		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
завтрак	Каша молочная с крупой (рис и пшено)	150	6,2	8,6	32,4	232	134
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Яйцо отварное	40	3,05	5,7	36,3	245,71	1/6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	458
итого за завтрак		575	18,85	32,86	116,80	873,61	
обед	Помидоры в собственном соку	60	0,7	0,06	2,1	12	107
	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,6	146
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,09	5,8	28,60	198	123
	Мясо тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225	256
	Компот из с/ф	200	0,1	0	22,6	89	297
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		810	31,65	26,12	112,08	809,60	
полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	195
	Пирожки сладкие	100	12,6	5,7	36,3	245,71	454
итого за полдник		300	14	7,3	52,1	325,71	
Итого за день:		1685	64,50	66,28	280,98	2008,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 Четверг		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
завтрак	Рисовый пудинг	150	7,80	8,1	55,6	327,0	289
	Варенье	50	0,6	0,2	70,4	273	б/н
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	195
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	458
итого за завтрак		565	14,10	23,10	176,30	953,50	
обед	Огурцы	60	0,48	0,06	0,96	7,8	б/н
	Суп гороховый	200	4,16	1,84	10,4	100,78	66
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	6,5	6,96	38,52	242,7	249
	Котлета мясная	100	14,71	5,91	5,44	125,05	101
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	462
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		850	34,32	17,08	135,06	850,57	
полдник	Чай с сахаром	200	3,42	2,97	18,68	110,4	295
	Оладьи	100	7,2	7,4	43,51	269,71	556
	Джем/варенье	40	0,48	0,16	22,32	147,4	б/н
итого за полдник		340	11,1	10,53	84,51	527,51	
Итого за день:		1755	59,52	50,71	395,87	2331,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 Пятница		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
завтрак	Каша молочная манная	150	6	8,2	29,3	215	132
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Яйцо отварное	40	3,05	2,71	0,2	39,28	1/6
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	458
итого за завтрак		575	18,65	29,47	77,6	650,18	
обед	Салат из капусты с луком	60	1,28	8,08	2,4	87,2	17
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,80	1,20	15,20	64	18/2
	Пюре картофельное с маслом	180	3,2	4	18,8	147,6	572,1
	Курица тушеная в соусе	100	28,1	33,9	4,44	436	179
	Кисель из повидла, варенья, джема	200	0,21	0,04	18,01	73,26	123
итого за обед		840	42,19	48,02	108,05	1043,06	
полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	195
	Ватрушка с творогом	100	13,6	25,2	32,2	409,6	175
итого за полдник		300	15,00	26,80	48,00	489,60	
Итого за день:		1715	75,84	104,29	233,65	2182,84	
Всего за 10 дней:			726,53	745,06	2881,19	21178,51	
Среднее значение за период:			72,65	74,506	288,119	2117,851	