



**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)	№ рецепту ры
			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
	Кофейный 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		<b>575</b>	<b>22,75</b>	<b>31,97</b>	<b>84,66</b>	<b>707,85</b>	
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		<b>850</b>	<b>36,9</b>	<b>21,2</b>	<b>152,28</b>	<b>964,09</b>	
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		<b>300</b>	<b>13,2</b>	<b>5,98</b>	<b>85,48</b>	<b>445,12</b>	
Итого за день:		<b>1725</b>	<b>72,85</b>	<b>59,15</b>	<b>322,42</b>	<b>2117,06</b>	

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		<b>605</b>	<b>19</b>	<b>36,96</b>	<b>99,78</b>	<b>713,48</b>	
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
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		<b>850</b>	<b>40,77</b>	<b>24,92</b>	<b>137,32</b>	<b>995,45</b>	
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 сгущенное	30	5	8,78	22,26	168,42	59
итого за полдник		<b>330</b>	<b>10,29</b>	<b>12,18</b>	<b>61,8</b>	<b>358,03</b>	
Итого за день:		<b>1785</b>	<b>70,06</b>	<b>74,06</b>	<b>298,90</b>	<b>2066,96</b>	

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		<b>575</b>	<b>24,5</b>	<b>56,02</b>	<b>61,28</b>	<b>843,25</b>	
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		<b>810</b>	<b>29,88</b>	<b>29,88</b>	<b>111,67</b>	<b>834,32</b>	
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		<b>300</b>	<b>14,9</b>	<b>8,2</b>	<b>52,2</b>	<b>335,71</b>	
Итого за день:		<b>1685</b>	<b>69,28</b>	<b>94,10</b>	<b>225,15</b>	<b>2013,28</b>	

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
	Сгущенное 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		<b>565</b>	<b>40,8</b>	<b>41,4</b>	<b>93,92</b>	<b>914,19</b>	
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 рубленая	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		<b>850</b>	<b>40,42</b>	<b>15,30</b>	<b>125,92</b>	<b>794,89</b>	
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		<b>320</b>	<b>9,08</b>	<b>9,16</b>	<b>81,63</b>	<b>497,11</b>	
Итого за день:		<b>1735</b>	<b>90,30</b>	<b>65,86</b>	<b>301,47</b>	<b>2206,19</b>	

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		<b>575</b>	<b>22,25</b>	<b>31,25</b>	<b>87,1</b>	<b>745,65</b>	
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		<b>880</b>	<b>39,430</b>	<b>31,230</b>	<b>121,580</b>	<b>981,080</b>	
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		<b>300</b>	<b>6,940</b>	<b>11,740</b>	<b>81,440</b>	<b>456,520</b>	
Итого за день:		<b>1755</b>	<b>68,620</b>	<b>74,220</b>	<b>290,120</b>	<b>2183,250</b>	

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		<b>515</b>	<b>20,78</b>	<b>31,48</b>	<b>67,34</b>	<b>634,08</b>	
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		<b>850</b>	<b>30,14</b>	<b>28,05</b>	<b>148,12</b>	<b>967,81</b>	
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		<b>300</b>	<b>10,72</b>	<b>13,1</b>	<b>62,8</b>	<b>400,44</b>	
Итого за день:		<b>1665</b>	<b>61,64</b>	<b>72,63</b>	<b>278,26</b>	<b>2002,33</b>	

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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	458
итого за завтрак		<b>615</b>	<b>30,05</b>	<b>39,38</b>	<b>69,70</b>	<b>691,35</b>	
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		<b>810</b>	<b>49,64</b>	<b>27,59</b>	<b>129,13</b>	<b>982,88</b>	
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		<b>340</b>	<b>14,23</b>	<b>16,79</b>	<b>55,54</b>	<b>391,87</b>	
Итого за день:		<b>1765</b>	<b>93,92</b>	<b>83,76</b>	<b>254,37</b>	<b>2066,10</b>	

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		<b>575</b>	<b>18,85</b>	<b>32,86</b>	<b>116,80</b>	<b>873,61</b>	
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		<b>810</b>	<b>31,65</b>	<b>26,12</b>	<b>112,08</b>	<b>809,60</b>	
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		<b>300</b>	<b>14</b>	<b>7,3</b>	<b>52,1</b>	<b>325,71</b>	
Итого за день:		<b>1685</b>	<b>64,50</b>	<b>66,28</b>	<b>280,98</b>	<b>2008,92</b>	

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		<b>565</b>	<b>14,10</b>	<b>23,10</b>	<b>176,30</b>	<b>953,50</b>	
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		<b>850</b>	<b>34,32</b>	<b>17,08</b>	<b>135,06</b>	<b>850,57</b>	
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		<b>340</b>	<b>11,1</b>	<b>10,53</b>	<b>84,51</b>	<b>527,51</b>	
Итого за день:		<b>1755</b>	<b>59,52</b>	<b>50,71</b>	<b>395,87</b>	<b>2331,58</b>	

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		<b>575</b>	<b>18,65</b>	<b>29,47</b>	<b>77,6</b>	<b>650,18</b>	
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
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		<b>840</b>	<b>42,19</b>	<b>48,02</b>	<b>108,05</b>	<b>1043,06</b>	
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		<b>300</b>	<b>15,00</b>	<b>26,80</b>	<b>48,00</b>	<b>489,60</b>	
Итого за день:		<b>1715</b>	<b>75,84</b>	<b>104,29</b>	<b>233,65</b>	<b>2182,84</b>	
Всего за 10 дней:			<b>726,53</b>	<b>745,06</b>	<b>2881,19</b>	<b>21178,51</b>	
Среднее значение за период:			<b>72,65</b>	<b>74,506</b>	<b>288,119</b>	<b>2117,851</b>	