

День 1 :  
Неделя:  
Возрастная категория:

понедельник  
первая  
7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,2	7,7	27,5	209,8
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,5	5,6	20,6	163,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>505</b>	<b>19,1</b>	<b>18,7</b>	<b>67,3</b>	<b>528,2</b>
<b>Обед</b>							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	7,5	6,9	18,9	172,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,8	2,9	45,8	226,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>24,9</b>	<b>26,2</b>	<b>100,5</b>	<b>757,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,0</b>	<b>44,9</b>	<b>167,8</b>	<b>1 286,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 2 :  
Неделя:  
Возрастная категория:

вторник  
первая  
7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,6	11,9	31,9	276,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	1	БАТОН	35	2,6	1,0	18,0	93,8
2008		ЙОГУРТ	115	4,4	2,9	14,1	102,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>15,6</b>	<b>15,8</b>	<b>73,8</b>	<b>513,2</b>
<b>Обед</b>							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	6,0	10,3	29,4	240,9
2011	284	ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	13,6	11,2	15,9	225,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	4,7	37,7	213,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>780</b>	<b>25,2</b>	<b>26,5</b>	<b>103,5</b>	<b>774,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,8</b>	<b>42,3</b>	<b>177,3</b>	<b>1 287,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 3 :

среда

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	17,9	16,2	43,1	400,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>18,5</b>	<b>16,8</b>	<b>67,5</b>	<b>508,8</b>
<b>Обед</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	15,2	36,4	324,2
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	10,1	4,7	25,3	188,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>790</b>	<b>23,5</b>	<b>24,9</b>	<b>104,6</b>	<b>756,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,0</b>	<b>41,7</b>	<b>172,1</b>	<b>1265,6</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 4 :

четверг

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,5	11,1	20,4	217,6
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008		БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	146,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>15,8</b>	<b>16,9</b>	<b>61,3</b>	<b>473,3</b>
<b>Обед</b>							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	23,7	166,2
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,7	13,2	13,6	230,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	4,2	38,2	230,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>25,3</b>	<b>24,2</b>	<b>101,2</b>	<b>743,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,1</b>	<b>41,1</b>	<b>162,5</b>	<b>1 217,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 5 :  
Неделя:  
Возрастная категория:

пятница  
первая  
7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	14,8	16,1	55,3	437,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		МАНДАРИН	115	0,9	0,2	8,6	41,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>15,7</b>	<b>16,3</b>	<b>73,6</b>	<b>518,2</b>
<b>Обед</b>							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	4,9	25,6	173,1
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,2	13,2	14,9	229,8
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>24,2</b>	<b>23,3</b>	<b>102,4</b>	<b>735,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>39,9</b>	<b>39,6</b>	<b>176,0</b>	<b>1 253,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя первая)**

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	207,85	209,60	855,68	6 309,75
Среднее значение за период	41,57	41,92	171,14	1 261,95
Сбалансированность	1	1	4	

День 6 :  
Неделя:  
Возрастная категория:

понедельник  
вторая  
7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,1	5,7	29,8	196,1
2008	434	МОЛОКО	180	5,3	4,6	8,8	100,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/15	5,2	4,9	20,7	151,8
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>16,0</b>	<b>15,6</b>	<b>69,1</b>	<b>494,0</b>
<b>Обед</b>							
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	5,3	6,2	48,7	279,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ И СМЕТАНОЙ	200	19,8	20,9	45,1	460,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>27,0</b>	<b>27,4</b>	<b>118,7</b>	<b>852,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,0</b>	<b>43,0</b>	<b>187,8</b>	<b>1 346,2</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 7 :  
Неделя:  
Возрастная категория:

вторник  
вторая  
7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,5	9,8	36,4	271,1
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,6
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>15,9</b>	<b>68,8</b>	<b>493,5</b>
<b>Обед</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,7	36,9
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	7,1	8,3	26,9	216,6
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10,6	11,9	16,3	221,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	2,9	21,0	125,0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>23,0</b>	<b>25,3</b>	<b>93,1</b>	<b>711,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>38,5</b>	<b>41,2</b>	<b>161,9</b>	<b>1 204,8</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 8 :  
Неделя:  
Возрастная категория:

среда  
вторая  
7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	17,9	16,2	43,1	400,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>18,5</b>	<b>16,8</b>	<b>67,5</b>	<b>508,8</b>
<b>Обед</b>							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	2,0	5,8	11,0	107,2
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,6	13,6	29,9	308,9
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,4	207,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	13,6	64,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>775</b>	<b>24,4</b>	<b>24,5</b>	<b>100,9</b>	<b>741,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,9</b>	<b>41,3</b>	<b>168,4</b>	<b>1250,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 9 :  
Неделя:  
Возрастная категория:

четверг  
вторая  
7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	8,5	11,8	29,3	264,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	1	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	80,9
2008		ЙОГУРТ	115	4,4	2,9	14,1	102,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>15,6</b>	<b>68,5</b>	<b>488,0</b>
<b>Обед</b>							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,1	9,4	28,1	223,5
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,1	16,3	42,2	398,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>730</b>	<b>26,4</b>	<b>26,3</b>	<b>105,0</b>	<b>783,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,6</b>	<b>41,9</b>	<b>173,5</b>	<b>1 271,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 10 :  
Неделя:  
Возрастная категория:

пятница  
вторая  
7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	150	11,4	15,3	30,1	312,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,6
2008		МАНДАРИН	115	0,9	0,2	8,6	41,3
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>515</b>	<b>15,6</b>	<b>16,0</b>	<b>69,6</b>	<b>498,0</b>
<b>Обед</b>							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,2
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	7,3	34,6	229,4
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	9,6	12,4	7,3	184,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	9,2	5,8	39,1	252,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>780</b>	<b>25,6</b>	<b>25,8</b>	<b>101,5</b>	<b>761,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,2</b>	<b>41,8</b>	<b>171,1</b>	<b>1 259,1</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя вторая)**

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	207,19	209,14	862,72	6 331,63
Среднее значение за период	41,44	41,83	172,54	1 266,33
Сбалансированность	1	1	4	

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ**

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	415,04	418,74	1 718,40	12 641,39
Среднее значение за период	41,50	41,87	171,84	1 264,14
Сбалансированность	1	1	4	

### Примечание

Меню составлено соответственно СанПин 2.3./2.4.3590-20 п 8.1.2.3. и Приложения №6, №7 таблица 2 , №8, №9 таблица 1 и 3, №10 таблица 1 и 3

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии(приложение 10 таблица №1 и №3 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) и масса порции блюд

(приложение №9 таблица 1 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) , взята с учетом возраста детей .

Согласно СанПин 2.3./2.4.3590-20 пункту 8.1.4 приложения 11 овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в осенне зимний период заменять на отварные овощи согласно таблице замены продуктов по белкам и углеводам (приложение 11 к СанПин 2.3./2.4.3590-20 )

В меню использованы:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2011г.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь 2008 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2012г.