

День 1 :
Неделя:
Возрастная категория:

понедельник
первая
11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,6	13,8	39,7	342,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
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
Итого за прием пищи:			555	19,5	19,8	79,8	591,3
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	1,4	0,2	8,3	41,6
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	180	4,1	4,2	55,7	284,2
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
Итого за прием пищи:			830	27,1	27,6	117,7	850,4
Всего за день:				46,6	47,4	197,5	1 441,6
Сбалансированность:				1	1	4	

День 2 :
Неделя:
Возрастная категория:

вторник
первая
11 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	15,7	10,4	46,4	351,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,1	9,4	20,6	184,6
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	19,2	20,2	86,6	621,6
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	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	180	5,9	7,3	37,7	246,7
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
Итого за прием пищи:			850	27,9	29,2	105,0	816,5
Всего за день:				47,1	49,4	191,6	1 438,1
Сбалансированность:				1	4	4	

День 3 :
Неделя:
Возрастная категория:

среда
первая
11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	18,7	19,1	64,1	517,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	170	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	19,5	19,9	93,4	648,0
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	1,9	3,7	39,0
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	180	5,9	6,1	34,7	223,2
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
Итого за прием пищи:			860	27,0	28,1	118,3	857,1
Всего за день:				46,5	48,0	211,7	1505,0
Сбалансированность:				1	1	4	

День 4 :
Неделя:
Возрастная категория:

четверг
первая
11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	17,1	10,2	50,3	371,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/10	1,6	8,8	10,4	131,0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			560	19,2	19,5	83,2	601,2
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
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	180	9,9	7,6	48,6	310,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	16,6	68,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	27,2	27,7	114,9	840,1
Всего за день:				46,4	47,2	198,1	1 441,2
Сбалансированность:				1	1	4	

День 5 :
Неделя:
Возрастная категория:

пятница
первая
11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	19,3	20,7	55,8	500,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	64,2
Итого за прием пищи:			550	19,9	21,3	79,2	604,4
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
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	180	8,2	8,6	58,4	353,0
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
Итого за прием пищи:			850	27,3	27,1	120,9	859,7
Всего за день:				47,2	48,4	200,1	1 464,1
Сбалансированность:				1	1	4	

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	233,80	240,40	998,98	7 290,12
Среднее значение за период	46,76	48,08	199,80	1 458,02
Сбалансированность	1	1	4	

День 6 :
Неделя:
Возрастная категория:

понедельник
вторая
11 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,9	13,5	39,1	338,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
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
Итого за прием пищи:			555	19,8	19,5	79,3	587,7
Обед							
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,4
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	5,3	6,2	48,7	279,1
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ, СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	19,8	20,9	45,1	460,5
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
Итого за прием пищи:			800	29,2	27,6	127,2	898,3
Всего за день:				49,0	47,1	206,5	1 486,0
Сбалансированность.				1	1	4	

День 7 :
Неделя:
Возрастная категория:

вторник
вторая
11 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,9	18,2	44,1	419,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,2
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			570	19,0	19,4	78,9	581,8
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	1,9	3,7	39,0
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	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	180	6,8	6,8	43,4	269,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	18,6	77,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			820	28,7	29,4	125,9	907,1
Всего за день:				47,7	48,8	204,8	1 488,9
Сбалансированность:				1	1	4	

День 8 :
Неделя:
Возрастная категория:

среда
вторая
11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	18,7	19,1	64,1	517,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	170	0,8	0,8	19,6	91,1
Итого за прием пищи:			550	19,5	19,9	93,4	648,0
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	2,0	5,8	11,0	107,2
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90	14,6	13,6	29,9	308,9
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,0	7,8	56,3	336,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,2	8,0	38,8
Итого за прием пищи:			835	26,7	27,6	118,7	852,8
Всего за день:				46,2	47,5	212,1	1500,8
Сбалансированность:				1	1	4	

День 9 :
Неделя:
Возрастная категория:

четверг
вторая
11 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,8	17,7	42,6	404,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	107,4
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,8
Итого за прием пищи:			570	19,3	19,4	85,6	610,0
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	1,4	0,2	8,3	41,6
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	200	0,1	0,1	18,6	77,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	104,6
Итого за прием пищи:			800	28,0	26,4	118,4	846,2
Всего за день:				47,3	45,8	204,0	1 456,1
Сбалансированность:				1	1	4	

День 10 :
Неделя:
Возрастная категория:

пятница
вторая
11 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	15,7	18,5	40,1	400,8
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		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			550	19,4	19,3	80,8	590,7
Обед							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	22,0
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	180	10,4	7,7	55,1	340,2
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
Итого за прием пищи:			850	27,2	27,8	119,0	858,0
Всего за день:				46,6	47,1	199,8	1 448,7
Сбалансированность:				1	1	4	

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	236,83	236,38	1 027,10	7 380,45
Среднее значение за период	47,37	47,28	205,42	1 476,09
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	470,63	476,78	2 026,08	14 670,57
Среднее значение за период	42,78	43,34	184,19	1 333,69
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 .

СогласноСанПин 2.3./2.4.3590-20 пункту 8.1.4 приложения11 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.