

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ГИМНАЗИЯ № 5

ИП Лавлюкова Лариса Владимировна

МИШИН МАКСИМ СЕРГЕЕВИЧ

1 сентября 2022 г.

1 сентября 2022 г.

(дата)

(дата)



Приблизительное рекомендательное меню

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	10,99	17,12	55,03	429,76	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	177,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	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	21,17	20,06	98,36	669,99	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Пирожки печеные из сдобного теста	100	6,54	7,87	31,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,8	7,87	38,4	266,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	38,96	45,05	191,79	1365,99	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	150	22,04	16,90	33,78	364,56	233
	Фрукт свежий, сезонный	150	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,64	17,3	50,6	440,02	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,40	107,26	142.3
	Тефтели из кур с рисом	90	12,61	10,49	8,52	169,91	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Компот из свежих плодов/фруктов	200	0,26	0,20	19,62	80,04	507
	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	28,1	23,48	109,17	705,58	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Плюшка московская	100	11,82	7,92	71,54	355,16	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	17,22	12,92	93,14	513,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	67,96	53,7	252,91	1658,76	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Сдоба Выборгская	100	3,30	10,12	20,26	168,3	426
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,32	17,16	67,88	454,08	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	133,8	147
	Котлеты рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345.1
	Рагу из овощей	150	3,47	9,73	42,23	198,21	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	19,71	16,95	104,36	621,08	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,6	7,01	42,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	37,63	41,12	214,54	1321,83	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	200	17,17	18,47	45,26	435,06	406
	Овощи свежие	40	0,00	2,10	1,45	68,00	
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,8	20,87	68,71	604,4	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134.1
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	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		700	22,97	22,41	101,17	698,28	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1

	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01	406,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,22	50,15	227,89	1709,17	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Колбасные изделия отварные с соусом	90	6,49	9,05	2,74	121,49	395.2
	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,2	106
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,1	13,29	68,82	426,05	
ОБЕД	Свекольник	200	3,80	5,88	15,54	107,08	131
	Картофель, тушеный с птицей	240	10,80	18,90	14,50	271,8	145
	Компот из свежих плодов/фруктов	200	0,26	0,20	19,62	80,04	507
	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	19,21	25,64	74,44	581,62	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,53	7,86	42,71	270,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	40,84	46,79	185,97	1278,18	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,29	17,42	61,17	446,88	977
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	177,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	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		700	21,17	20,06	98,36	669,99	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные сдобные	100	5,89	6,73	31,07	217,04	454.1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	ПЦ10.86
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,89	6,73	50,07	292,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	38,35	44,21	209,6	1408,91	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с овощами	200	14,18	14,90	25,64	318,6	302
	Булочка домашняя	100	8,40	5,97	52,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,84	20,87	84,94	667,44	
ОБЕД	Суп овощной	200	3,94	6,48	15,88	153,18	156
	Плов из отварной птицы	240	17,17	18,47	45,26	435,06	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	25,78	25,75	97,38	759,26	
ПОЛДНИК	Сдоба Выборгская	100	3,30	10,12	20,26	168,3	426
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	3,6	10,24	29,44	208,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52,22	56,86	211,76	1634,74	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка ванильная	100	8,74	5,65	51,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,76	12,69	99,05	599,75	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,54	5,94	10,82	118,08	128.1
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	7,05	10,88	134,7	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	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		700	27,81	21,56	95,95	641,59	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Плюшка московская	100	11,82	7,92	71,54	355,16	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	17,22	12,92	93,14	513,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	61,79	47,17	288,14	1754,5	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
	Булочка школьная	50	3,82	1,74	27,00	138,18	574
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	11,64	11,54	72,84	507,92	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134.1
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412.2
	Рис отварной	150	5,80	3,91	43,55	234,578	265
	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		700	22,97	22,41	101,17	731,458	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	6,96	29,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	6,96	53,77	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	40,52	40,91	227,78	1536,028	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237
	Тефтели из кур с рисом	90	12,61	10,49	8,52	169,91	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	25,78	14,14	79,14	538,25	
ОБЕД	Суп рисовый с картофелем	200	2,24	4,22	17,40	107,26	142,3
	Курица в соусе томатном	90	16,03	12,65	2,10	186,50	405
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	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	26,09	24,27	72,09	602,78	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01	406,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	60,32	45,28	209,24	1547,52	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15050	489,81	471,24	2219,62	15215,628	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1505	48,981	47,124	221,962	1521,5628	

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	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
обед	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
полдник	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20		12--16	12--16	48--60	400-550
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20		20--25	20--25	80--100	600-750

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	505,0	16,8	16,2	70,8	511,5
Обед	700,0	23,5	22,3	95,2	668,2
Полдник	300,0	8,7	8,6	55,9	341,9
	1505,0	49,0	47,1	222,0	1521,6

Примечание : в примерном десятидневном меню допускается замена продуктов в соответствии с таблицей взаимозаменяемости и замена хлеба на хлебобулочные изделия собственного производства.

#####