**УТВЕРЖДАЮ**

 **Директор ГУ ТО СРЦН №2**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Бутрина**

 **«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.**

**Примерное двухнедельное сезонное (весенне-летнее) меню питания**

**несовершеннолетних, находящихся на обслуживании в**

 **государственном учреждении Тульской области**

 **«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних №2»**

 **на 2025 г.**

***День 1- Понедельник***

***Неделя: первая***

***Возрастная категория: 7-11 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *234* | *Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая (2 вариант)* | *200* | *6,99* | *8,27* | *28,43* | *216,20* |
| *462* | *Какао с молоком (4гр)* | *200* | *3,30* | *2,90* | *13,80* | *94,00* |
| *63* | *Бутерброд с сыром* | *45* | *6,90* | *9,00* | *10,00* | *149,00* |
| *79* | *Масло сливочное (порциями)* | *15* | *0,12* | *10,88* | *0,20* | *99,15* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *30* | *3,21* | *0,36* | *21,36* | *101,40* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***680*** | ***24,16*** | ***32,33*** | ***108,17*** | ***819,35*** |
| ***Обед*** |
| *149* | *Овощи консервированные (помидоры)* | *80* | *0,72* | *0,08* | *4,16* | *21,92* |
| *127* | *Суп гороховый с картофелем* | *250* | *7,40* | *3,28* | *15,78* | *122,25* |
| *377* | *Пюре картофельное*  | *150* | *4,05* | *6,00* | *8,70* | *105,00* |
| *321* | *Мясо тушеное* | *120* | *19,20* | *18,00* | *6,00* | *262,80* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный* | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в обед:*** | ***900*** | ***40,17*** | ***28,71*** | ***99,49*** | ***817,97*** |
| ***Полдник*** |
| *279* | *Запеканка из творога* | *150* | *23,85* | *11,55* | *22,50* | *291,00* |
| *86* | *с вареньем, джемом, повидлом*  | *20 / 20 / 20* | *0,08* | *0,00* | *13,00* | *52,40* |
| *471* |  *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *406, 438* | *или соус молочный сладкий, соус яблочный* | *40 / 40* | *0,96 / 0,04* | *1,93 / 0,04* | *3,16 / 6,34* | *33,84 / 25,80* |
| *482* | *Кисель из смеси сухофруктов (2 вариант)* | *200* | *1,00* | *0,06* | *29,80* | *124,00* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в полдник:*** | ***500*** | ***25,45*** | ***12,21*** | ***67,00*** | ***481,00*** |
| ***Ужин 1*** |
| *43* | *Салат картофельный с огурцами солеными (2 вариант)* | *100* | *2,10* | *6,30* | *8,20* | *98,00* |
| *380* | *Капуста тушеная* | *160* | *3,20* | *5,44* | *12,16* | *110,40* |
| *308* | *Котлеты рыбные любительские* | *100* | *12,50* | *1,50* | *5,20* | *84,00* |
| *459* | *Чай с лимоном* | *200* | *0,30* | *0,10* | *9,50* | *40,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***660*** | ***25,90*** | ***14,49*** | ***79,71*** | ***552,40*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***250*** | ***8,84*** | ***5,32*** | ***37,66*** | ***234,50*** |
| ***Всего за день:*** | ***2990*** | ***124,52*** | ***93,06*** | ***392,03*** | ***2905,22*** |

***День 2- Вторник***

***Неделя: первая***

***Возрастная категория: 7-11 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *272* | *Омлет с колбасой или сосисками (2 вариант)* | *230* | *22,39* | *33,12* | *4,60* | *407,87* |
| *465* | *Кофейный напиток с молоком (2 вариант)* | *200* | *2,80* | *2,50* | *13,60* | *88,00* |
| *69* | *Бутерброд с маслом*  | *35* | *1,60* | *11,00* | *10,00* | *146,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *30* | *3,21* | *0,36* | *21,36* | *101,40* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***685*** | ***33,64*** | ***47,90*** | ***83,94*** | ***902,87*** |
| ***Обед*** |
| *157* | *Овощи консервированные отварные (горошек, кукуруза)* | *80* | *2,29* | *2,90* | *4,04* | *51,05* |
| *95* | *Борщ с капустой и картофелем* | *250* | *1,85* | *4.43* | *6,95* | *75,00* |
| *433* | *Сметана* | *10* | *0,24* | *1,50* | *0,32* | *15,75* |
| *330* | *Плов из говядины* | *250* | *20,40* | *22,80* | *43,30* | *460,00* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный* | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в обед:*** | ***890*** | ***33,58*** | ***25,65*** | ***119,46*** | ***907,80*** |
| ***Полдник*** |
| *523* | *Блинчики*  | *150* | *11,45* | *17,82* | *46,00* | *390,00* |
| *79* | *с маслом сливочным (порциями)* | *10* | *0,08* | *7,25* | *0,13* | *66,10* |
| *86* |  *или вареньем, джемом, повидлом* | *20 /20 / 20* | *0,08* | *0,00* | *13,00* | *52,40* |
| *471* | *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *496* | *Напиток из шиповника* | *180* | *0,60* | *0,24* | *16,47* | *70,20* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в полдник:*** | ***480*** | ***12,65*** | ***18,66*** | ***77,17*** | ***526,20*** |
| ***Ужин 1*** |
| *148* | *Овощи свежие (огурцы)* | *100* | *0,70* | *0,10* | *1,90* | *11,00* |
| *152* | *Картофель отварной с маслом* | *200* | *5,52* | *10,29* | *20,57* | *196,19* |
| *298* | *Рыба, тушенная в сметанном соусе* | *100* | *13,33* | *4,00* | *3,33* | *102,67* |
| *460* | *Чай с молоком* | *200* | *1,60* | *1,30* | *11,50* | *64,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***700*** | ***28,95*** | ***16,84*** | ***81,95*** | ***593,86*** |
| *Ужин 2* |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***250*** | ***8,84*** | ***5,32*** | ***37,66*** | ***234,50*** |
| ***Всего за день:*** | ***3005*** | ***117,66*** | ***114,37*** | ***400,18*** | ***3165,23*** |

***День 3- Среда***

***Неделя: первая***

***Возрастная категория: 7-11 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *236* | *Каша рисовая молочная жидкая (2 вариант)* | *200* | *5,03* | *6,36* | *31,40* | *202,93* |
| *462* | *Какао с молоком (4гр)* | *200* | *3,30* | *2,90* | *13,80* | *94,00* |
| *63* | *Бутерброд с сыром* | *45* | *6,90* | *9,00* | *10,00* | *149,00* |
| *79* | *Масло сливочное (порциями)* | *15* | *0,12* | *10,88* | *0,20* | *99,15* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *30* | *3,21* | *0,36* | *21,36* | *101,40* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***680*** | ***22,20*** | ***30,42*** | ***111,14*** | ***806,08*** |
| ***Обед*** |
| *148* | *Овощи свежие (томаты)* | *100* | *0,90* | *0,20* | *2,70* | *18,00* |
| *123* | *Суп картофельный с фрикадельками (говядина)* | *250* | *8,95* | *9,58* | *7,50* | *152,00* |
| *177* | *Рагу из овощей (2 вариант)* | *200* | *3,80* | *8,60* | *18,70* | *170,00* |
| *339* | *Котлеты из говядины* | *100* | *17,60* | *12,30* | *15,00* | *243,00* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный* | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в обед:*** | ***950*** | ***40,05*** | ***32,03*** | ***108,75*** | ***889,00*** |
| ***Полдник*** |
| *286* | *Сырники из творога запеченные* | *200* | *59,20* | *15,60* | *63,80* | *632,00* |
| *79* | *с маслом сливочным (порциями)* | *10* | *0,08* | *7,25* | *0,13* | *66,10* |
| *86* | *или вареньем, джемом, повидлом* | *20 / 20 / 20* | *0,08* | *0,00* | *13,00* | *52,40* |
| *471* | *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *406, 438* | *или соус молочный сладкий, соус яблочный* | *40 / 40* | *0,96 / 0,04* | *1,93 / 0,04* | *3,16 / 6,34* | *33,84 / 25,80* |
| *494* | *Компот из кураги*  | *180* | *0,27* | *0,00* | *15,75* | *64,80* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в полдник:*** | ***530*** | ***60,07*** | ***16,20*** | ***94,25*** | ***762,80*** |
| ***Ужин 1*** |
| *31* | *Салат из свеклы с солеными огурцами (2 вариант)* | *100* | *1,30* | *6,10* | *6,20* | *84,00* |
| *202* | *Каша гречневая рассыпчатая* | *150* | *8,51* | *6,36* | *37,70* | *242,16* |
| *367* | *Птица в соусе с томатом (филе)* | *90* | *8,55* | *9,96* | *1,99* | *131,79* |
| *457* | *Чай с сахаром* | *200* | *0,20* | *0,10* | *9,30* | *38,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***640*** | ***26,36*** | ***23,67*** | ***99,84*** | ***715,95*** |
| *Ужин 2* |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***250*** | ***8,84*** | ***5,32*** | ***37,66*** | ***234,50*** |
| ***Всего за день:*** | ***3050*** | ***157,52*** | ***107,64*** | ***545,69*** | ***3408,33*** |

***День 4- Четверг***

***Неделя: первая***

***Возрастная категория: 7-11 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая*** ***ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *230* | *Каша манная молочная жидкая (2 вариант)* | *200* | *6,07* | *6,44* | *30,48* | *203,90* |
| *267* | *Яйцо вареное* | *60* | *5,10* | *4,60* | *0,30* | *63,00* |
| *465* | *Кофейный напиток с молоком (2 вариант)* | *200* | *2,80* | *2,50* | *13,60* | *88,00* |
| *69* | *Бутерброд с маслом*  | *35* | *1,60* | *11,00* | *10,00* | *146,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***685*** | ***19,21*** | ***25,46*** | ***88,76*** | ***660,50*** |
| ***Обед*** |
| *15* | *Салат из свежих огурцов с луком (2 вариант)* | *100* | *0,80* | *6,00* | *2,60* | *68,00* |
| *114* | *Суп картофельный с крупой (пшено, гречневая)* | *250* | *2,78* | *3,53* | *9,80* | *82,00* |
| *200* | *Запеканка овощная* | *200* | *7,20* | *9,80* | *23,80* | *212,00* |
| *366* | *Птица отварная (филе)* | *90* | *14,58* | *10,80* | *0,27* | *156,60* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный* | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в обед:*** | ***940*** | ***34,16*** | ***31,48*** | ***101,32*** | ***824,60*** |
| ***Полдник*** |
| *470* | *Йогурт фруктовый в стакане, 125гр* | *125* | *3,63* | *3,13* | *5,00* | *63,13* |
| *484* | *Кисель из концентрата плодового или ягодного (15гр)* | *200* | *0,00* | *0,00* | *15,00* | *60,00* |
| *536* | *Колбасные изделия, запеченные в тесте* | *100* | *9,90* | *11,10* | *25,80* | *242,00* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в полдник:*** | ***575*** | ***14,13*** | ***14,83*** | ***60,50*** | ***431,13*** |
| ***Ужин 1*** |
| *47* | *Винегрет овощной (2 вариант)* | *100* | *1,60* | *6,20* | *6,60* | *88,00* |
| *377* | *Пюре картофельное*  | *150* | *4,05* | *6,00* | *8,70* | *105,00* |
| *316* | *Сельдь с луком (2 вариант)* | *100* | *9,10* | *9,30* | *3,50* | *135,00* |
| *459* | *Чай с лимоном* | *200* | *0,30* | *0,10* | *9,50* | *40,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***650*** | ***22,85*** | ***22,75*** | ***72,95*** | ***588,00*** |
| *Ужин 2* |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***250*** | ***8,84*** | ***5,32*** | ***37,66*** | ***234,50*** |
| ***Всего за день:*** | ***3100*** | ***99,19*** | ***99,84*** | ***361,19*** | ***2738,73*** |

***День 5- Пятница***

***Неделя: первая***

***Возрастная категория: 7-11 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая*** ***ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *140* | *Суп молочный с крупой гречневой (2 вариант)* | *200* | *4,80* | *5,00* | *16,44* | *130,00* |
| *462* | *Какао с молоком (4гр)* | *200* | *3,30* | *2,90* | *13,80* | *94,00* |
| *63* | *Бутерброд с сыром* | *45* | *6,90* | *9,00* | *10,00* | *149,00* |
| *79*  | *Масло сливочное (порциями)* | *15* | *0,12* | *10,88* | *0,20* | *99,15* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *30* | *3,21* | *0,36* | *21,36* | *101,40* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***680*** | ***21,97*** | ***29,06*** | ***96,18*** | ***733,15*** |
| ***Обед*** |
| *18* | *Салат из свежих помидоров и огурцов (2 вариант)* | *100* | *1,00* | *6,10* | *3,50* | *73,00* |
| *129* | *Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом* | *250* | *5,99* | *6,31* | *12,20* | *140,23* |
| *380* | *Капуста тушеная* | *160* | *3,20* | *5,44* | *12,16* | *110,40* |
| *372* | *Котлета куриная припущенная (филе)* | *100* | *20,00* | *18,00* | *10,71* | *284,29* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный* | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в обед:*** | ***910*** | ***38,99*** | ***37,20*** | ***103,42*** | ***913,92*** |
| ***Полдник*** |
| *289* | *Вареники ленивые* | *200* | *25,40* | *15,80* | *27,60* | *354,00* |
| *86* | *с вареньем, джемом, повидлом* | *20 / 20 / 20* | *0,08* | *0,00* | *13,00* | *52,40* |
| *471* | *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *495* | *Компот из смеси сухофруктов*  | *180* | *0,54* | *0,09* | *18,09* | *75,60* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в полдник:*** | ***530*** | ***26,54*** | ***16,49*** | ***60,39*** | ***495,60*** |
| ***Ужин 1*** |
| *149* | *Овощи консервированные (огурцы)* | *80* | *0,64* | *0,08* | *1,36* | *8,80* |
| *300* | *Рыба, запеченная в омлете* | *120* | *17,70* | *4,40* | *4,60* | *129,00* |
| *379* | *Картофель жаренный, из отварного* | *150* | *4,05* | *12,90* | *9,60* | *172,50* |
| *460* | *Чай с молоком* | *200* | *1,60* | *1,30* | *11,50* | *64,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***650*** | ***31,79*** | ***19,83*** | ***71,71*** | ***594,30*** |
| *Ужин 2* |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***250*** | ***8,84*** | ***5,32*** | ***37,66*** | ***234,50*** |
| ***Всего за день:*** | ***3020*** | ***128,13*** | ***107,90*** | ***369,36*** | ***2971,47*** |

***День 6- Суббота***

***Неделя: первая***

***Возрастная категория: 7-11 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая*** ***ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *229* | *Каша «Дружба» (2 вариант)* | *200* | *5,07* | *6,44* | *26,93* | *185,95* |
| *465* | *Кофейный напиток с молоком (2 вариант)* | *200* | *2,80* | *2,50* | *13,60* | *88,00* |
| *69* | *Бутерброд с маслом*  | *35* | *1,60* | *11,00* | *10,00* | *146,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *30* | *3,21* | *0,36* | *21,36* | *101,40* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***655*** | ***16,32*** | ***21,22*** | ***106,27*** | ***680,95*** |
| ***Обед*** |
| *148* | *Овощи свежие (томаты)* | *100* | *0,90* | *0,20* | *2,70* | *18,00* |
| *100* | *Рассольник ленинградский с мясом* | *250* | *5,72* | *7,26* | *13,25* | *151,98* |
| *433* | *Сметана* | *10* | *0,24* | *1,50* | *0,32* | *15,75* |
| *377* | *Пюре картофельное* | *150* | *4,05* | *6,00* | *8,70* | *105,00* |
| *333* | *Голубцы ленивые* | *100* | *11,00* | *12,40* | *4.00* | *173,00* |
| *482* | *Кисель из смеси сухофруктов (2 вариант)* | *200* | *1,00* | *0,06* | *29,80* | *124,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в обед:*** | ***910*** | ***30,71*** | ***28,57*** | ***74,55*** | ***807,73*** |
| ***Полдник*** |
| *535* | *Пирожок печеный с повидлом* | *80* | *4,40* | *3,60* | *45,32* | *231,79* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный*  | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в полдник:*** | ***430*** | ***6,00*** | ***4,40*** | ***80,22*** | ***383,79*** |
| ***Ужин 1*** |
| *157* | *Овощи консервированные, отварные (горошек, кукуруза)* | *80* | *2,29* | *2,90* | *4,04* | *51,05* |
| *386* | *Рис припущенный* | *150* | *3,60* | *5,40* | *29,40* | *181,20* |
| *326* | *Бефстроганов из отварной говядины в томатном соусе* | *100* | *15,13* | *13,47* | *5,07* | *202,00* |
| *457* | *Чай с сахаром* | *200* | *0,20* | *0,10* | *9,30* | *38,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***630*** | ***29,02*** | ***23,02*** | ***92,46*** | ***692,25*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***250*** | ***8,84*** | ***5,32*** | ***37,66*** | ***234,50*** |
| ***Всего за день:*** | ***2875*** | ***90,89*** | ***82,53*** | ***391,16*** | ***2799,22*** |

***День 7- Воскресенье***

***Неделя: первая***

***Возрастная категория: 7-11 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая*** ***ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *235* | *Каша пшенная молочная жидкая (2 вариант)* | *200* | *7,28* | *7,26* | *34,85* | *233,76* |
| *267* | *Яйцо вареное* | *60* | *5,10* | *4,60* | *0,30* | *63,00* |
| *462* | *Какао с молоком (4гр)* | *200* | *3,30* | *2,90* | *13,80* | *94,00* |
| *63* | *Бутерброд с сыром* | *45* | *6,90* | *9,00* | *10,00* | *149,00* |
| *79*  | *Масло сливочное (порциями)* | *15* | *0,12* | *10,88* | *0,20* | *99,15* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| *470* | *Йогурт фруктовый в стакане, 125гр* | *125* | *3,63* | *3,13* | *5,00* | *63,13* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *30* | *3,21* | *0,36* | *21,36* | *101,40* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***865*** | ***33,18*** | ***39,05*** | ***119,89*** | ***963,04*** |
| ***Обед*** |
| *43* | *Салат картофельный с огурцами солеными (2 вариант)* | *100* | *2,10* | *6,30* | *8,20* | *98,00* |
| *115* | *Суп картофельный с клецками и мясом* | *250* | *5,74* | *5,66* | *9,45* | *122,48* |
| *256* | *Макаронные изделия отварные* | *150* | *5,55* | *4,95* | *29,55* | *184,50* |
| *356* | *Печень говяжья по-строгановски* | *90* | *17,55* | *8,46* | *6,84* | *173,70* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный*  | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в обед:*** | ***890*** | ***39,74*** | ***26,72*** | ***118,89*** | ***884,68*** |
| ***Полдник*** |
| *526* | *Оладьи* | *150* | *12,00* | *15,00* | *60,60* | *429,00* |
| *79* | *с маслом сливочным (порциями)* | *10* | *0,08* | *7,25* | *0,13* | *66,10* |
| *86* |  *или вареньем, джемом, повидлом* | *20 / 20 / 20* | *0,08* | *0,00* | *13,00* | *52,40* |
| *471* | *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *496* | *Напиток из шиповника* | *180* | *0,60* | *0,24* | *16,47* | *70,20* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в полдник:*** | ***480*** | ***13,20*** | ***15,84*** | ***91,77*** | ***565,20*** |
| ***Ужин 1*** |
| *34* | *Салат из свеклы с чесноком (2 вариант)* | *100* | *1,40* | *6,10* | *7,50* | *91,00* |
| *152* | *Картофель отварной с маслом* | *200* | *5,52* | *10,29* | *20,57* | *196,19* |
| *325* | *Азу* | *100* | *13,30* | *12,70* | *4,00* | *184,00* |
| *459* | *Чай с лимоном* | *200* | *0,30* | *0,10* | *9,50* | *40,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***700*** | ***28,32*** | ***30,34*** | ***86,22*** | ***731,19*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***250*** | ***8,84*** | ***5,32*** | ***37,66*** | ***234,50*** |
| ***Всего за день:*** | ***3185*** | ***123,28*** | ***117,27*** | ***454,43*** | ***3378,61*** |

***День 8- Понедельник***

***Неделя: вторая***

***Возрастная категория: 7-11 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая*** ***ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *272* | *Омлет с колбасой или сосисками (2 вариант)* | *230* | *22,39* | *33,12* | *4,60* | *407,87* |
| *75* | *Сыр полутвердый (порциями)* | *20* | *4,64* | *5,90* | *0,00* | *71,60* |
| *465* | *Кофейный напиток с молоком (2 вариант)* | *200* | *2,80* | *2,50* | *13,60* | *88,00* |
| *69* | *Бутерброд с маслом*  | *35* | *1,60* | *11,00* | *10,00* | *146,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *30* | *3,21* | *0,36* | *21,36* | *101,40* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***935*** | ***38,28*** | ***53,80*** | ***83,94*** | ***974,47*** |
| ***Обед*** |
| *18* | *Салат из свежих помидоров и огурцов (2 вариант)* | *100* | *1,00* | *6,10* | *3,50* | *73,00* |
| *129* | *Суп с макаронными изделиями и картофелем* | *250* | *2,90* | *4,15* | *12,20* | *97,75* |
| *335* | *Запеканка капустная с мясом* | *250* | *28,13* | *21,25* | *12,50* | *358,75* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный*  | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в обед:*** | ***900*** | ***40,83*** | ***32,85*** | ***93,05*** | ***835,50*** |
| ***Полдник*** |
| *531* | *Ватрушка с творожным сладким фаршем* | *80* | *10,40* | *3,73* | *28,93* | *192,00* |
| *482* | *Кисель из кураги (2 вариант)* | *200* | *1,00* | *0,06* | *29,80* | *124,00* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в полдник:*** | ***430*** | ***12,00*** | ***4,39*** | ***73,43*** | ***382,00*** |
| ***Ужин 1*** |
| *149* | *Овощи консервированные (помидоры)* | *80* | *0,72* | *0,08* | *4,16* | *21,92* |
| *377* | *Пюре картофельное*  | *150* | *4,05* | *6,00* | *8,70* | *105,00* |
| *308* | *Котлеты рыбные любительские* | *100* | *12,50* | *1,50* | *5,20* | *84,00* |
| *460* | *Чай с молоком* | *200* | *1,60* | *1,30* | *11,50* | *64,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***630*** | ***26,67*** | ***10,03*** | ***74,21*** | ***494,92*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***250*** | ***8,84*** | ***5,32*** | ***37,66*** | ***234,50*** |
| ***Всего за день:*** | ***3145*** | ***126,62*** | ***106,39*** | ***362,29*** | ***2921,39*** |

|  |
| --- |
|  |

***День 9- Вторник***

***Неделя: вторая***

***Возрастная категория: 7-11 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая*** ***ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *230* | *Каша манная молочная жидкая (2 вариант)* | *200* | *6,07* | *6,44* | *30,48* | *203,90* |
| *462* | *Какао с молоком (4гр)* | *200* | *3,30* | *2,90* | *13,80* | *94,00* |
| *63* | *Бутерброд с сыром* | *45* | *6,90* | *9,00* | *10,00* | *149,00* |
| *79*  | *Масло сливочное (порциями)* | *15* | *0,12* | *10,88* | *0,20* | *99,15* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *30* | *3,21* | *0,36* | *21,36* | *101,40* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***680*** | ***23,24*** | ***30,50*** | ***110,22*** | ***807,05*** |
| ***Обед*** |
| *42* | *Салат картофельный с зеленым горошком (2 вариант)* | *100* | *2,50* | *6,30* | *8,30* | *100,00* |
| *95* | *Борщ с капустой и картофелем* | *250* | *1,85* | *4.43* | *6,95* | *75,00* |
| *433* | *Сметана* | *10* | *0,24* | *1,50* | *0,32* | *15,75* |
| *202* | *Каша гречневая рассыпчатая* | *150* | *8,51* | *6,36* | *37,70* | *242,16* |
| *327* | *Гуляш из говядины* | *100* | *20,00* | *19,50* | *3,30* | *258,00* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный*  | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в обед:*** | ***910*** | ***41,90*** | ***28,71*** | ***121,42*** | ***996,91*** |
| ***Полдник*** |
| *523* | *Блинчики*  | *150* | *11,45* | *17,82* | *46,00* | *390,00* |
| *79* | *с маслом сливочным (порциями)* | *10* | *0,08* | *7,25* | *0,13* | *66,10* |
| *86* |  *или вареньем, джемом, повидлом* | *20 / 20 / 20* | *0,08* | *0,00* | *13,00* | *52,40* |
| *471* | *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *494* | *Компот из кураги* | *180* | *0,27* | *0,00* | *15,75* | *64,80* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в полдник:*** | ***480*** | ***12,32*** | ***18,42*** | ***76,45*** | ***520,80*** |
| ***Ужин 1*** |
| *148* | *Овощи свежие (огурцы)* | *100* | *0,70* | *0,10* | *1,90* | *11,00* |
| *300* | *Рыба, запеченная в омлете* | *120* | *17,70* | *4,40* | *4,60* | *129,00* |
| *238* | *Картофель жаренный, из отварного* | *150* | *4,05* | *12,90* | *9,60* | *172,50* |
| *457* | *Чай с сахаром* | *200* | *0,20* | *0,10* | *9,30* | *38,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***670*** | ***30,45*** | ***18,65*** | ***70,05*** | ***570,50*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***250*** | ***8,84*** | ***5,32*** | ***37,66*** | ***234,50*** |
| ***Всего за день:*** | ***2990*** | ***116,75*** | ***101,60*** | ***415,80*** | ***2129,76*** |

***День 10- Среда***

***Неделя: вторая***

***Возрастная категория: 7-11 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая*** ***ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *139* | *Суп молочный с макаронными изделиями (2 вариант)* | *200* | *5,76* | *6,48* | *19,70* | *160,20* |
| *267* | *Яйцо вареное* | *60* | *5,10* | *4,60* | *0,30* | *63,00* |
| *465* | *Кофейный напиток с молоком (2 вариант)* | *200* | *2,80* | *2,50* | *13,60* | *88,00* |
| *69* | *Бутерброд с маслом*  | *35* | *1,60* | *11,00* | *10,00* | *146,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *30* | *3,21* | *0,36* | *21,36* | *101,40* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***715*** | ***22,11*** | ***25,86*** | ***99,34*** | ***718,20*** |
| ***Обед*** |
| *148* | *Овощи свежие (томаты)* | *100* | *0,90* | *0,20* | *2,70* | *18,00* |
| *130* | *Суп фасолевый с мясом* | *250* | *3,99* | *6,51* | *8,75* | *107,73* |
| *380* | *Капуста тушеная* | *160* | *3,20* | *5,44* | *12,16* | *110,40* |
| *310* | *Шницель рыбный натуральный* | *100* | *14,67* | *1,33* | *7,07* | *98,67* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный*  | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в обед:*** | ***910*** | ***31,56*** | ***14,83*** | ***95,53*** | ***548,73*** |
| ***Полдник*** |
| *279* | *Запеканка из творога* | *150* | *23,85* | *11,55* | *22,50* | *291,00* |
| *86* | *с вареньем, джемом, повидлом*  | *20 / 20 / 20* | *0,08* | *0,00* | *13,00* | *52,40* |
| *471* |  *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *406, 438* | *или соус молочный сладкий, соус яблочный* | *40 / 40* | *0,96 / 0,04* | *1,93 / 0,04* | *3,16 / 6,34* | *33,84 / 25,80* |
| *482* | *Кисель из смеси сухофруктов (2 вариант)* | *200* | *1,00* | *0,06* | *29,80* | *124,00* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в полдник:*** | ***500*** | ***25,45*** | ***12,21*** | ***67,00*** | ***481,00*** |
| ***Ужин 1*** |
| *47* | *Винегрет овощной (2 вариант)* | *100* | *1,60* | *6,20* | *6,60* | *88,00* |
| *376* | *Рагу из птицы (филе)* | *250* | *26,25* | *23,75* | *19,88* | *398,75* |
| *459* | *Чай с лимоном* | *200* | *0,30* | *0,10* | *9,50* | *40,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***650*** | ***35,95*** | ***31,20*** | ***80,63*** | ***746,75*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***250*** | ***8,84*** | ***5,32*** | ***37,66*** | ***234,50*** |
| ***Всего за день:*** | ***3025*** | ***123,90*** | ***89,42*** | ***380,16*** | ***2821,25*** |

***День 11- Четверг***

***Неделя: вторая***

***Возрастная категория: 7-11 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая*** ***ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *234* | *Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая (2 вариант)* | *200* | *6,99* | *8,27* | *28,43* | *216,20* |
| *462* | *Какао с молоком (4гр)* | *200* | *3,30* | *2,90* | *13,80* | *94,00* |
| *63* | *Бутерброд с сыром* | *45* | *6,90* | *9,00* | *10,00* | *149,00* |
| *79*  | *Масло сливочное (порциями)* | *15* | *0,12* | *10,88* | *0,20* | *99,15* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *30* | *3,21* | *0,36* | *21,36* | *101,40* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***680*** | ***24,16*** | ***32,33*** | ***108,17*** | ***819,35*** |
| ***Обед*** |
| *27* | *Салат из свеклы и моркови (2 вариант)* | *100* | *1,30* | *6,10* | *7,30* | *89,00* |
| *115* | *Суп картофельный с клецками* | *250* | *2,65* | *3,50* | *9,45* | *80,00* |
| *375* | *Плов из отварной птицы (филе)* | *250* | *15,38* | *10,25* | *31,00* | *278,75* |
| *487* | *Компот из яблок с лимоном (2 вариант)* | *200* | *0,30* | *0,20* | *14,20* | *60,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в обед:*** | ***900*** | ***27,43*** | ***21,20*** | ***106,60*** | ***727,75*** |
| ***Полдник*** |
| *542* | *Булочка домашняя* | *80* | *5,60* | *8,93* | *37,07* | *252,00* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный* | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в полдник:*** | ***430*** | ***7,20*** | ***9,73*** | ***71,97*** | ***404,00*** |
| ***Ужин 1*** |
| *17* | *Салат из свежих помидоров с луком* | *100* | *1,00* | *6,20* | *3,60* | *74,00* |
| *152* | *Картофель отварной с маслом* | *200* | *5,52* | *10,29* | *20,57* | *196,19* |
| *298* | *Рыба, тушенная в сметанном соусе* | *100* | *13,33* | *4,00* | *3,33* | *102,67* |
| *460* | *Чай с молоком* | *200* | *1,60* | *1,30* | *11,50* | *64,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***700*** | ***29,25*** | ***22,94*** | ***83,65*** | ***656,86*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***250*** | ***8,84*** | ***5,32*** | ***37,66*** | ***234,50*** |
| ***Всего за день:*** | ***2960*** | ***96,88*** | ***91,52*** | ***408,05*** | ***2842,46*** |

***День 12- Пятница***

***Неделя: вторая***

***Возрастная категория: 7-11 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая*** ***ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *229* | *Каша «Дружба» (2 вариант)* | *200* | *5,07* | *6,44* | *26,93* | *185,95* |
| *465* | *Кофейный напиток с молоком (2 вариант)* | *200* | *2,80* | *2,50* | *13,60* | *88,00* |
| *72* | *Бутерброд с повидлом или джемом* | *45* | *1,60* | *3,80* | *23,40* | *134,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *30* | *3,21* | *0,36* | *21,36* | *101,40* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***665*** | ***16,32*** | ***14,02*** | ***119,67*** | ***668,95*** |
| ***Обед*** |
| *157* | *Овощи консервированные, отварные (горошек, кукуруза)* | *80* | *2,29* | *2,90* | *4,04* | *51,05* |
| *104* | *Щи из свежей капусты с картофелем и мясом* | *250* | *4,59* | *6,66* | *3,80* | *104,23* |
| *433* | *Сметана* | *10* | *0,24* | *1,50* | *0,32* | *15,75* |
| *256* | *Макаронные изделия отварные* | *150* | *5,55* | *4,95* | *29,55* | *184,50* |
| *356* | *Печень говяжья по-строгановски* | *90* | *17,55* | *8,46* | *6,84* | *173,70* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный*  | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в обед:*** | ***880*** | ***39,02*** | ***25,82*** | ***109,40*** | ***835,23*** |
| ***Полдник*** |
| *285* | *Пудинг творожный запеченный* | *150* | *22,60* | *8,00* | *31,00* | *286,00* |
| *86* | *с вареньем, джемом, повидлом*  | *20 / 20 / 20* | *0,08* | *0,00* | *13,00* | *52,40* |
| *471* |  *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *406, 438* | *или соус молочный сладкий, соус яблочный* | *40 / 40* | *0,96 / 0,04* | *1,93 / 0,04* | *3,16 / 6,34* | *33,84 / 25,80* |
| *495* | *Компот из смеси сухофруктов*  | *180* | *0,54* | *0,09* | *18,09* | *75,60* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в полдник:*** | ***480*** | ***23,74*** | ***8,69*** | ***63,79*** | ***427,60*** |
| ***Ужин 1*** |
| *18* | *Салат из свежих помидоров и огурцов (2 вариант)* | *100* | *1,00* | *6,10* | *3,50* | *73,00* |
| *377* | *Пюре картофельное*  | *150* | *4,05* | *6,00* | *8,70* | *105,00* |
| *350* | *Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» в томатном соусе* | *100* | *10,50* | *8,13* | *12,13* | *163,75* |
| *457* | *Чай с сахаром* | *200* | *0,20* | *0,10* | *9,30* | *38,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***650*** | ***23,55*** | ***21,48*** | ***78,28*** | ***599,75*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***250*** | ***8,84*** | ***5,32*** | ***37,66*** | ***234,50*** |
| ***Всего за день:*** | ***2925*** | ***111,47*** | ***75,33*** | ***408,80*** | ***2766,03*** |

***День 13- Суббота***

***Неделя: вторая***

***Возрастная категория: 7-11 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая*** ***ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *235* | *Каша пшенная молочная жидкая (2 вариант)* | *200* | *7,28* | *7,26* | *34,85* | *233,76* |
| *462* | *Какао с молоком (4гр)* | *200* | *3,30* | *2,90* | *13,80* | *94,00* |
| *63* | *Бутерброд с сыром* | *45* | *6,90* | *9,00* | *10,00* | *149,00* |
| *79*  | *Масло сливочное (порциями)* | *15* | *0,12* | *10,88* | *0,20* | *99,15* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *30* | *3,21* | *0,36* | *21,36* | *101,40* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***680*** | ***24,45*** | ***31,32*** | ***114,59*** | ***836,91*** |
| ***Обед*** |
| *148* | *Овощи свежие (огурцы)* | *100* | *0,70* | *0,10* | *1,90* | *11,00* |
| *119* | *Суп картофельный с рыбой* | *250* | *11,80* | *3,90* | *10,80* | *125,50* |
| *177* | *Рагу из овощей (2 вариант)* | *200* | *3,80* | *8,60* | *18,70* | *170,00* |
| *372* | *Котлета куриная припущенная (филе)* | *100* | *20,00* | *18,00* | *10,71* | *284,29* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный*  | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в обед:*** | ***950*** | ***45,10*** | ***31,05*** | ***106,96*** | ***896,79*** |
| ***Полдник*** |
| *286* | *Сырники из творога запеченные* | *200* | *59,20* | *15,60* | *63,80* | *632,00* |
| *79* | *с маслом сливочным (порциями)* | *10* | *0,08* | *7,25* | *0,13* | *66,10* |
| *86* | *или вареньем, джемом, повидлом* | *20 / 20 / 20* | *0,08* | *0,00* | *13,00* | *52,40* |
| *471* | *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *406, 438* | *или соус молочный сладкий, соус яблочный* | *40 / 40* | *0,96 / 0,04* | *1,93 / 0,04* | *3,16 / 6,34* | *33,84 / 25,80* |
| *496* | *Напиток из шиповника* | *180* | *0,60* | *0,24* | *16,47* | *70,20* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в полдник:*** | ***530*** | ***60,40*** | ***16,44*** | ***94,97*** | ***768,20*** |
| ***Ужин 1*** |
| *34* | *Салат из свеклы с чесноком (2 вариант)* | *100* | *1,40* | *6,10* | *7,50* | *91,00* |
| *328* | *Жаркое по-домашнему* | *230* | *21,62* | *16,45* | *29,67* | *353,05* |
| *459* | *Чай с лимоном* | *200* | *0,30* | *0,10* | *9,50* | *40,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***630*** | ***31,12*** | ***23,80*** | ***91,32*** | ***704,05*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***250*** | ***8,84*** | ***5,32*** | ***37,66*** | ***234,50*** |
| ***Всего за день:*** | ***3040*** | ***169,91*** | ***107,93*** | ***445,50*** | ***3440,45*** |

***День 14- Воскресенье***

***Неделя: вторая***

***Возрастная категория: 7-11 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *140* | *Суп молочный с крупой гречневой (2 вариант)* | *200* | *4,80* | *5,00* | *16,44* | *130,00* |
| *267* | *Яйцо вареное* | *60* | *5,10* | *4,60* | *0,30* | *63,00* |
| *465* | *Кофейный напиток с молоком (2 вариант)* | *200* | *2,80* | *2,50* | *13,60* | *88,00* |
| *69* | *Бутерброд с маслом*  | *35* | *1,60* | *11,00* | *10,00* | *146,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| *470* | *Йогурт фруктовый в стакане, 125гр* | *125* | *3,63* | *3,13* | *5,00* | *63,13* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *30* | *3,21* | *0,36* | *21,36* | *101,40* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***840*** | ***24,78*** | ***27,51*** | ***101,08*** | ***751,13*** |
| ***Обед*** |
| *150* | *Икра кабачковая* | *100* | *1,90* | *8,90* | *7,70* | *118,00* |
| *100* | *Рассольник ленинградский* | *250* | *2,63* | *5,10* | *13,25* | *109,50* |
| *433* | *Сметана* | *10* | *0,24* | *1,50* | *0,32* | *15,75* |
| *334* | *Запеканка картофельная с мясом* | *250* | *28,50* | *19,63* | *21,25* | *375,00* |
| *495* | *Компот из смеси сухофруктов*  | *180* | *0,54* | *0,09* | *18,09* | *75,60* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в обед:*** | ***890*** | ***41,61*** | ***36.37*** | ***105,26*** | ***913,85*** |
| ***Полдник*** |
| *535* | *Пирожок печеный с фаршем из свежей капусты с луком* | *80* | *5,06* | *6,04* | *25,80* | *178,20* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный*  | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *150* | *0,60* | *0,60* | *14,70* | *66,00* |
| ***Итого в полдник:*** | ***430*** | ***6,66*** | ***6,84*** | ***60,70*** | ***330,20*** |
| ***Ужин 1*** |
| *42* | *Салат картофельный с зеленым горшком (2 вариант)* | *100* | *2,50* | *6,30* | *8,30* | *100,00* |
| *385* | *Рис отварной* | *150* | *3,77* | *5,43* | *38,85* | *219,30* |
| *172* | *Рыба, тушенная в томате с овощами* | *150* | *14,68* | *2,46* | *7,18* | *110,36* |
| *457* | *Чай с сахаром* | *200* | *0,20* | *0,10* | *9,30* | *38,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *3,80* | *0,40* | *24,60* | *117,00* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *50* | *4,00* | *0,75* | *20,05* | *103,00* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***600*** | ***28,95*** | ***15,44*** | ***108,28*** | ***687,66*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *40* | *3,04* | *0,32* | *19,68* | *93,60* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***250*** | ***8,84*** | ***5,32*** | ***37,66*** | ***234,50*** |
| ***Всего за день:*** | ***3010*** | ***110,84*** | ***91,40*** | ***412,98*** | ***2917,34*** |

***Примерное двухнедельное меню составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20* *"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (Приложения № 7-10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения").***

***Меню составлено по:***

***- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Пермь 2021год.***