

(должность)

(ФИО)

(дата)

И.В. Горбулин В.В.

В.В. Горбулин

(должность)

(ФИО)

(дата)

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет Летняя площадка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 Неделя 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13,47</b>	<b>13,63</b>	<b>80,44</b>	<b>525,45</b>	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,28	13,54	87,08	131
	Ризотто со свиной и овощами	240	11,64	20,38	65,82	437,33	265
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>17,87</b>	<b>26,32</b>	<b>114,76</b>	<b>687,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>31,34</b>	<b>39,95</b>	<b>195,2</b>	<b>1213</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	20,12	12,56	39,04	347,48	117
	Булочка домашняя	100	8,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>28,78</b>	<b>20,53</b>	<b>84,34</b>	<b>696,32</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	4,28	15,06	89	147
	Курица в соусе томатном	90	12,03	11,65	12,10	196,5	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	6,42	42,02	218,52	243
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>28,07</b>	<b>23,13</b>	<b>119,82</b>	<b>739,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>56,85</b>	<b>43,66</b>	<b>204,16</b>	<b>1435,4</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Плюшка новомосковская	100	7,83	4,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,85</b>	<b>9,76</b>	<b>101,81</b>	<b>562,39</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	5,54	17,28	128,22	144.1
	Котлеты рыбные с соусом	90/20	10,36	10,30	14,00	155,87	345.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	7,91	45,65	291,2	291
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>25,33</b>	<b>24,55</b>	<b>113,17</b>	<b>746,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>41,18</b>	<b>34,31</b>	<b>214,98</b>	<b>1308,7</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	15,40	28,80	291,9	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>7,82</b>	<b>15,8</b>	<b>45,84</b>	<b>369,74</b>	
ОБЕД	Ши из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	6,22	7,40	77,26	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90/20	11,19	13,25	11,12	146,30	412.1
	Рис отварной	150	3,87	6,70	40,08	218,03	414
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>21,73</b>	<b>26,83</b>	<b>94</b>	<b>604,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>29,55</b>	<b>42,63</b>	<b>139,84</b>	<b>974,47</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	267
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,75</b>	<b>14,45</b>	<b>83,96</b>	<b>597,09</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,64	134.1
	Рагу из птицы	240	12,06	15,49	21,79	223,42	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PC 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>18,87</b>	<b>23,51</b>	<b>79,51</b>	<b>576,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>34,62</b>	<b>37,96</b>	<b>163,47</b>	<b>1173,85</b>	
<b>День 6 Неделя 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Плюшка новомосковская	100	7,83	4,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13,67</b>	<b>11,88</b>	<b>80,63</b>	<b>525,69</b>	

ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	6,94	9,82	90,08	128,1
	Оладьи из печени по-кунцевски	110	10,03	12,72	17,71	200,45	399
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	7,91	45,65	291,2	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>21,8</b>	<b>28,23</b>	<b>108,58</b>	<b>744,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1220</b>	<b>35,47</b>	<b>40,11</b>	<b>189,21</b>	<b>1270,56</b>		
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	21,68	14,90	25,64	218,6	302
	Булочка домашняя	100	8,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>30,34</b>	<b>22,87</b>	<b>70,94</b>	<b>567,44</b>		
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	7,88	193,18	156
	Глов из отварной птицы	240	13,17	28,73	55,23	483,26	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>21,78</b>	<b>36,01</b>	<b>99,35</b>	<b>847,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1200</b>	<b>52,12</b>	<b>58,88</b>	<b>170,29</b>	<b>1414,9</b>		
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка ванильная	100	8,74	7,65	37,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>16,76</b>	<b>14,69</b>	<b>85,05</b>	<b>599,75</b>		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	6,54	17,28	186,23	144,1
	Биточки рыбные с соусом	90/20	11,85	11,74	14,03	190,92	345,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>31,26</b>	<b>26,97</b>	<b>120,80</b>	<b>837,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1220</b>	<b>48,02</b>	<b>41,66</b>	<b>205,85</b>	<b>1437,63</b>		
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	15,40	28,80	291,9	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>7,82</b>	<b>15,8</b>	<b>45,84</b>	<b>369,74</b>		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	6,22	7,40	77,26	142,3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90/20	23,26	20,28	10,84	208,28	412,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	6,42	42,02	318,52	243
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>37,54</b>	<b>33,58</b>	<b>95,66</b>	<b>767,20</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1220</b>	<b>45,36</b>	<b>49,38</b>	<b>141,5</b>	<b>1136,94</b>		
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,70	15,64	50,68	240,65	296
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>16,53</b>	<b>22,11</b>	<b>97,7</b>	<b>545,48</b>		
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,64	134,1
	Курица в соусе томатном	90	12,03	11,65	12,10	196,5	405
	Рагу из овощей	150	2,47	11,73	36,23	218,21	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>21,63</b>	<b>31,54</b>	<b>98,51</b>	<b>741,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1200</b>	<b>38,16</b>	<b>53,65</b>	<b>196,21</b>	<b>1286,85</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>12100</b>	<b>412,67</b>	<b>442,19</b>	<b>1820,71</b>	<b>12652,3</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1210</b>	<b>41,267</b>	<b>44,219</b>	<b>182,071</b>	<b>1265,23</b>		

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 20-30%	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
обед 30-35%	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
завтрак	500	16,68	16,15	77,655	535,91
обед	710	24,59	28,07	104,42	729,321