

«Согласовано»
Директор МАОУ Гимназия 2  по Трумова О.Ф.

« 26 » 2021 год 2021 год



«Утверждаю»
000 «Успех»

И. В. Фролова

« 20 » _____ 202 _____ года



Меню приготавливаемых блюд

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 до 11 лет (трёхразовое) 2025г.

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
День 1						
Завтрак-1						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	8,3	6,6	36,0	236,0	174
Масло сливочное/порциями/	20	4,1	4,3	0,0	55,0	14
Сыр порционный	20	0,3	11,0	0,3	100,3	15
Батон	60	6,3	2,6	48,9	243,6	пр
Кофейный напиток с молоком	200	3,88	2,66	19,39	116,8	379
Итого завтрак:	500	22,8	27,1	104,5	751,7	
Обед						
Салат из свежей капусты	60	0,70	4,00	6,00	64,00	45
Суп гороховый	200	10,0	10,0	18,6	204,4	102
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	7,6	26,9	207,3	171
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	8,0	6,1	128,0	279/422
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	85,4	пр
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	пр
Итого обед:	800	34,3	30,8	124,2	910,4	
Полдник						
Молоко	200	6,00	5,00	4,70	87,80	385
Ватрушка с творогом	100	5,60	7,46	32,00	281,50	410
Итого полдник:	300	11,6	12,5	36,7	369,3	
Итого за день		57,1	57,9	228,8	1662,1	

День 2									
Завтрак									
Панкейки с соусом в ассортименте	130/20	8,0	9,0	40,0	252,5	256/334,3	27		
Каша жидкая молочная из манной крупы	150	12,0	10,8	48,3	310,6	181			
Чай с сахаром лимоном	210	0,3	0,1	12,3	50,1	377			
Итого завтрак:	500	20,3	19,9	100,5	613,2				
Обед									
Огулец свежий	60	0,5	0,06	1,6	8,4	71			
Борщ с капустой, картофелем	200	5,6	9,8	6,3	133,6	82			
Макароны отварные	150	4,0	5,0	40,0	250,0	202			
Котлеты мясные "деревенские" в соусе красном	110	7,08	10,00	12,73	246,15	271/422			
Компот из свежемороженных ягод	200	0,19	0,04	16,21	65,93	491			
Печенье	30	2,30	3,50	25,00	144,00	582			
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	85,4	пр			
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	пр			
Итого обед:	830	27,2	29,5	144,7	1058,8				
Полдник									
Снежок	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386			
Крендель с сахаром	100	5,81	8,10	33,00	253,00	415			
Итого полдник:	300	11,4	13,1	47,0	376,4				
Итого за день		47,4	49,4	245,2	1672,0				

День 3

Завтрак							
Каша геркулесовая	200	7,05	6,41	11,03	130,01	173	
Сыр порционный	20	4,1	4,3	0,0	55,0	15	
Масло сливочное/порциями/	20	0,3	11,0	0,3	100,3	14	
Батон	60	6,3	2,6	48,9	243,6	пр	
Кофейный напиток с молоком	200	3,88	2,66	19,39	116,8	379	
Итого завтрак:	500	21,6	27,0	79,6	645,7		
Обед							
Икра кабачковая	60	1,3	4,0	17,5	77,1	73,73.1	
Суп лапша по домашнему	200	6,50	7,00	15,70	155,00	113	
Каша гороховая	150	11,3	8,37	37,66	271,17	199	
Фрикадельки " мясные" с соусом красным	110	7,8	11,5	8,1	167,5	280/422	
Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	21,5	88,6	342	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	пр	
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,3	13,1	62,7	пр	
Итого обед:	790	32,5	31,9	130,3	907,4		
Полдник							
Йогурт	200	8,1	5,0	11,8	114,0	386	
Кондитерское изделие	100	4,50	7,50	35,00	150,00	пр	
Итого полдник:	300	12,6	12,5	46,8	264,0		
Итого за день		54,1	58,9	209,9	1553,1		

День 4

Завтрак							
Каша молочная "Дружба"	200	8,0	3,9	72,5	357,0	175	
Яйцо	40	5,0	4,6	0,3	62,8	209	
Масло сливочное/порциями/	15	0,2	10,9	0,2	99,3	14	
Батон	60	6,3	2,6	48,9	243,6	пр	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	39,1	376	
Итого завтрак:	515	19,6	22,0	131,9	801,8		
Обед							
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71	
Свекольник	200	6,00	9,16	11,28	134	98	
Манты с соусом в ассортименте	200	18,0	12,0	40,0	360,0	392/326,3 33	
Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0,0	18,9	73,0	311	
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	85,4	пр	
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	пр	
Итого обед:	740	32,3	22,4	115,4	792,1		
Подник							
Кисель из сока плодового	200	0,5	0,1	27	110,9	324	
Манник со сгущенным молоком	100/30	10,50	11,20	53,00	245,00	550	
Итого подник:	330	11,0	11,3	80,0	355,9		
Итого за день		51,9	44,5	247,3	1593,9		

день 5							
Завтрак							
Сырники с молочным соусом	100/50	9,50	11,00	22,04	217,00	219/327	
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	8,00	6,50	8,00	109,00	173	
Печенье	30	2,30	3,50	47,50	230,70	582	
Чай с сахаром лимоном	210	0,3	0,1	12,3	50,1	377	
Итого завтрак:	540	20,1	21,1	89,8	606,8		
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	0,7	4,20	8,0	71	52	
Суп картофельный с клецками	200	8,2	8,00	24,60	164	108	
Гуляш из отварного мяса	100	10	9	8	153	246	
Пюре картофельное/ картофель с молоком	150	3,80	8,56	32,90	223,84	127/128	
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	11,5	46,9	388	
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	85,4	пр	
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	пр	
Итого обед:	790	30,5	30,9	127,9	869,5		
Полдник							
Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108,0	386	
Слойка с повидлом	100	5,81	6,44	46,00	240,00	418	
Итого полдник:	300	11,6	11,4	54,4	348,0		
Итого за день		50,5	51,9	217,7	1476,3		

День 6									
Завтрак									
Омлет натуральный	200	11,0	7,0	30,0	209,0	210			
Сыр порционный	20	4,1	4,3	0,0	55,0	15			
Масло сливочное/порциями/	20	0,3	11,0	0,3	100,3	14			
Батон	60	6,3	2,6	48,9	243,6	428			
Чай фруктовый (каркаде)	200	0,2	0,0	10,0	39,1	376			
Итого завтрак:	500	21,8	24,9	89,2	647,0				
Обед									
Салат из редиса и огурцов	60	0,5	3,0	2,6	44,0	31			
Солянка сборная мясная	200	6,78	12,00	24,00	232,00	104			
Пельмени мясные отварные	180,0	8,0	9,0	35,0	253,0	392			
Соус томатный	40,0	0,4	1,0	5,0	31,0	248			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349			
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	85,4	пр			
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	пр			
Итого обед:	760	23,5	26,2	133,3	866,7				
Полдник									
Кефир	200	6,00	5,00	4,70	87,80	386			
Ватрушка с повидлом	100	5,60	7,46	44,00	281,50	410			
Итого полдник:	300	11,6	12,5	48,7	369,3				
Итого за день		45,4	51,1	222,4	1513,7				

День 7							
Завтрак							
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,00	6,00	25,00	173,00	173	
Сыр порционный	20	4,1	4,3	0,0	55,0	15	
Масло сливочное/порциями/	20	0,3	11,0	0,3	100,3	14	
Батон	60	6,3	2,6	48,9	243,6	пр	
Какао с молоком	200	4,0	3,2	17,8	115,0	382	
Итого завтрак:	500	22,6	27,1	92,0	686,9		
Обед							
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71	
Рассольник Ленинградский	200	4,21	13,18	20,37	216,94	96	
Жаркое по домашнему	200	12,0	15,0	39,4	320,8	259	
Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	21,5	88,6	342	
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	85,4	пр	
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	пр	
Итого обед:	740	24,5	29,6	126,5	851,4		
Полдник							
Напиток лимонный	200	1,0	0,0	19,0	102,7	311,0	
Пицца детская	100	10,00	12,00	33,00	248,00	413	
Итого полдник:	300	11	12	52	351		
Итого за день		47,2	56,7	218,4	1538,3		

день 8							
Завтрак							
Панкейки с соусом в ассортименте		130/20	8,0	9,0	40,0	252,5	256/334,3 27
Каша жидкая молочная из манной крупы		150	12,0	10,8	48,3	310,6	181
Чай с сахаром лимоном		210	0,3	0,1	12,3	50,1	377
Итого завтрак:		510	20,3	19,9	100,5	613,2	
Обед							
Икра кабачковая		60	1,3	4,0	17,5	77,1	73,73.1
Щи из свежей капусты с картофелем		200	1,39	7,44	6,79	99,6	88
Плов		220	12,9	18,0	59,9	421,7	265
Напиток из плодов шиповника		200	0,2	0,0	11,5	46,9	388
Хлеб ржаной		40	3,3	0,6	16,7	85,4	пр
Хлеб пшеничный		40	4,2	0,5	26,2	125,3	пр
Итого обед:		760	23,3	30,6	138,7	856,0	
Полдник							
Йогурт		200	8,1	5,0	11,8	114,0	386
Булочка закусочная		100	4,20	6,44	30,00	238,00	435
Итого полдник:		300	12,3	11,4	41,8	352,0	
Итого за день			43,6	50,4	239,2	1469,2	

день 9									
Завтрак									
Суп молочный с макаронными изделиями	200	9	8,00	40,00	260,0	120			
Блины с (соусом в ассортименте)	170	8,0	9,0	35,0	235,0	397/326,3			
Чай фруктовый (каркаде)	200	0,2	0,0	10,0	39,1	376			
Итого завтрак:	570	17,2	17,0	85,0	534,1				
Салат из свежей капусты	60	0,70	4,00	6,00	64,00	45			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	8,8	5,0	21,0	244,0	104			
Пюре картофельное/ картофель с молоком	150	3,8	8,6	29,0	204,0	127/128			
Котлета куриная с соусом красным	110	8,0	11,0	8,0	163,0	295/422			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349			
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	85,4	пр			
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	пр			
Итого обед:	830	29,16	29,77	130,66	981,73				
Полдник									
Снежок	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386			
Булочка веснушка	100	4,20	6,44	30,00	238,00	429			
Итого полдник:	300	9,8	11,4	44,0	361,4				
Итого за день		46,3	46,8	215,6	1515,8				
10 день									

Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,00	2,79	17,35	127,00	173
Сыр порционный	20	5,2	5,4	0,0	70,0	15
Масло сливочное/порциями/	20	0,2	14,5	0,3	132,4	14
Булочка школьная	60	6,3	2,6	48,9	243,6	428
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	39,10	376
Итого завтрак:	500	19,87	25,29	76,51	612,10	

Огурец свежий	60	0,5	0,06	1,6	8,4	71
Суп картофельный с рыбой	200	7,63	4,00	9,75	95,20	122
Макароны отварные	150	4,0	5,0	40,0	250,0	202
Птица, тушенная в соусе	100	8,00	9,00	3,50	127,00	290
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	389
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	85,4	нр
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	нр
Итого обед:	790	28,6	19,4	118,0	783,3	
Полдник						
Кисель из кураги	200	0,271	0,103	18	108,2	261
Пицца детская	100	10,00	12,00	33,00	248,00	276
Итого полдник:	300	10,3	12,1	51,0	356,2	
Итого за день		48,5	44,7	194,5	1395,4	
Итого завтрак		206,14	231,27	949,46	6 512,43	
Среднее значение за период завтрак		21,00	23,00	95,00	651,00	
Итого обед		285,81	281,08	1 289,53	8 877,49	
Среднее значение за период обеда		29,00	28,00	129,00	888,00	
Итого полдник		113,19	120,27	502,40	3 503,24	
Среднее значение за период полдника		11,50	12,10	50,24	350,00	
Итого день		61,50	63,10	274,24	1 889,00	
% отклонения		6,00	6,00	6,00	6,00	