



Меню приготавливаемых блюд

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 рисовая молочная жидкая	200	9.76	15.58	30.98	223.16	268
	Булочка школьная	100	7.24	2.76	53.31	270.95	574
	Чай с сахаром	200	0.20	0.06	7.06	28.04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17.2	18.4	91.35	522.15	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0.89	1.57	5.92	41.24	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5.14	4.60	17.48	132.14	144.1
	Тефтели куриные	90	12.82	17.12	28.59	246.96	390.4
	Соус томатный	20	0.10	1.01	1.05	13.69	453
	Макаронные изделия отварные	150	5.80	2.91	35.55	191.4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	10.62	40.44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	28.79	27.84	120.63	777.77	
ПОЛДНИК	Напиток клубничный	200	0.12	0.06	8.04	32.28	511.3
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	10.10	11.50	38.65	267.49	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10.22	11.56	46.69	299.77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	56.21	57.8	258.67	1599.69	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	19.58	18.52	57.76	440.98	117.2
	Фрукт свежий, сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.24	0.00	7.14	29.8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20.22	18.92	74.7	517.78	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0.72	4.20	4.44	58.2	115
	Свекольник	200	4.68	4.22	13.40	225.6	131
	Рыба под маринадом	90	14.22	14.24	36.93	195.99	343
	Картофель отварной с маслом	150	3.00	3.60	24.45	142.47	426.1
	Напиток из шиповника	200	0.22	0.10	10.12	41.8	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	26.8	26.99	110.76	775.96	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	2.40	2.00	21.60	108	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	9.89	10.73	32.07	260.57	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12.29	12.73	53.67	368.57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	59.31	58.64	239.13	1662.31	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	10.52	14.10	27.10	245.66	250
	Плюшка новомосковская	100	7.59	3.41	53.82	280.34	270
	Чай с яблоком	200	0.26	0.06	8.90	36.92	494.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18.37	17.57	89.82	562.92	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0.90	0.06	5.28	25.2	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2.72	4.40	15.22	120.7	155.3
	Котлета куриная	90	10.51	11.68	15.98	235.9	99.1
	Каша из гороха с маслом	150	10.90	11.71	45.91	256.97	418.1
	Напиток ягодный	200	0.14	0.06	8.00	32.7	511.7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	29.13	28.54	111.81	783.37	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0.00	0.00	17.00	80	614
	Ватрушки с повидлом	100	10.04	11.78	37.66	226.93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10.04	11.78	54.66	306.93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	57.54	57.89	256.29	1653.22	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	10.40	14.58	27.24	264.44	266
	Булочка домашняя	100	8.00	3.05	55.35	285.27	564
	Чай с сахаром	200	0.20	0.06	7.06	28.04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18.6	17.69	89.65	577.75	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0.79	0.06	4.18	21.21	16

КОПИЯ ВЕРНА
Директор
МАОУ "Школа № 108"
Н.А. Кудрявцева

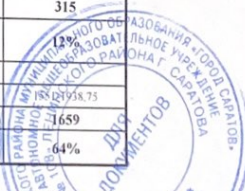
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне		200	3.42	2.58	20.04	187.23	147
Рагу из птицы		240	18.77	24.87	55.23	420.6	407
Компот из смеси сухофруктов		200	0.08	0.00	10.62	40.44	508
Хлеб пшеничный витаминизированный		30	1.98	0.27	11.40	59.7	
Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.02	52.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	27.02	28.14	111.49	781.38	
ПОЛДНИК		200	0.20	0.20	11.88	50.04	509.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	10.92	11.56	40.61	306.49	555.1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	11.12	11.76	52.49	356.53	
День 5		1560	56.74	57.59	253.63	1715.66	
ЗАВТРАК		200	10.08	15.46	28.60	240.16	267
Каша пшеничная молочная жидкая		100	7.24	2.76	53.31	270.95	574
Булочка школьная		200	0.24	0.00	7.14	29.8	144
Чай с лимоном и сахаром		500	17.56	18.22	89.05	540.91	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0.89	1.57	5.92	41.24	119
ОБЕД		200	6.78	5.50	8.46	96.23	142.2
Икра свекольная		240	16.52	21.54	66.30	497.23	265
Шницель из свинины с картофелем на мясном бульоне		200	0.22	0.10	10.12	41.8	519
Плов со свиной		30	1.98	0.27	11.40	59.7	
Напиток из шиповника		30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Хлеб пшеничный витаминизированный		760	28.37	29.34	112.22	788.4	
Хлеб ржаной		200	0.26	0.02	8.06	33.22	494.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	11.26	12.30	42.03	267.3	543.3
ПОЛДНИК		300	11.52	12.32	50.09	300.52	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1560	57.45	59.88	251.36	1629.83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК		200	9.76	15.58	30.98	223.16	268
Каша рисовая молочная жидкая		100	7.59	3.41	53.82	280.34	270
Плюшка новомосковская		200	0.20	0.06	7.06	28.04	143
Чай с сахаром		500	17.55	19.05	91.86	531.54	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0.79	0.06	4.18	21.21	16
ОБЕД		200	2.12	3.20	8.78	132.62	128.2
Морковь отварная		200	15.26	22.59	32.94	279.32	405.2
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне		150	5.65	2.50	35.59	191.4	291
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне		200	0.08	0.00	10.62	40.44	508
Соус Болоньезе		30	1.98	0.27	11.40	59.7	
Спагетти отварные с маслом		30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Компот из смеси сухофруктов		760	27.86	28.98	113.53	776.89	
Хлеб пшеничный витаминизированный		200	0.12	0.06	8.04	32.28	511.3
Хлеб ржаной		100	11.26	12.30	42.03	267.3	543.3
ИТОГО ЗА ОБЕД		300	11.38	12.36	50.07	299.58	
ПОЛДНИК		1560	56.79	60.39	255.46	1608.01	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7							
ЗАВТРАК		160	17.34	17.92	40.51	334.88	302.1
Омлет с зеленым горошком		40	3.00	1.00	20.80	108	
Батон нарезной		100	0.40	0.40	9.80	47	
Фрукт свежий, сезонный		200	0.24	0.00	7.14	29.8	144
Чай с лимоном и сахаром		500	20.98	19.32	78.25	519.68	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0.72	4.20	4.44	58.2	115
ОБЕД		200	4.94	5.32	17.62	139.4	144
Икра кабачковая (промышленного производства)		90	13.75	12.75	19.50	276.17	367.2
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне		150	3.87	4.70	40.08	218.03	414
Гуляш из отварной свинины		200	0.22	0.10	10.12	41.8	519
Рис отварной		30	1.98	0.27	11.40	59.7	
Напиток из шиповника		30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Хлеб пшеничный витаминизированный		760	27.46	27.7	113.18	845.5	
Хлеб ржаной		200	0.20	0.20	22.80	100	518.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	10.60	11.60	30.80	200.46	6/н
ПОЛДНИК		300	10.8	11.8	53.6	300.46	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1560	59.24	58.82	245.03	1665.64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 8							
ЗАВТРАК		200	10.52	14.10	27.10	245.66	250
Каша манная вязкая		100	8.25	4.37	54.77	295.83	563
Булочка ванильная		200	0.26	0.06	8.90	36.22	494.3
Чай с яблоком		500	19.03	18.53	90.77	578.41	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0.89	1.57	5.92	41.24	119
ОБЕД		200	2.56	4.36	13.68	148.96	107.1
Икра свекольная		240	20.59	22.60	61.81	448.96	511.7
Рассольник ленинградский на курином бульоне		200	0.14	0.06	8.00	32.7	59.7
Жаркое из птицы		30	1.98	0.27	11.40	59.7	
Напиток ягодный		30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Хлеб пшеничный витаминизированный		760	28.14	29.22	110.83	789.49	
Хлеб ржаной							
ИТОГО ЗА ОБЕД							

КОПИЯ ВЕРНАЯ
Директор
МАОУ «Лицей 108»
Н.А. Куприянова

ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный					
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	200	0.00	0.00	17.00	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	11.80	12.00	80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	11.8	12	53.97	454.4
День 9		1560	58.97	59.75	255.57	1673.15
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	10.40	14.58	27.24	266
	Булочка домашняя	100	8.00	3.05	264.44	266
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	285.27	564
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18.6	17.63	89.61	493
ОБЕД	Морковь отварная	60	0.79	0.06	4.18	16
	Суп-паша домашняя на курином бульоне	200	2.82	4.34	6.74	157.1
	Голубцы ленивые из кур	90	12.95	18.54	26.52	372.2
	Соус томатный	20	0.10	1.01	1.05	453
	Каша пшеничная	150	7.61	3.42	42.02	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	10.62	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1.98	0.27	11.40	52.2
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	28.31	28	112.55	776.62
ПОЛДНИК	Компот из яблок	200	0.20	0.20	11.88	50.04
	Пирожки печеные из слоеного теста с картофелем	100	11.26	12.30	42.03	267.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11.46	12.5	53.91	317.34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	58.37	58.13	256.07	1672.13
День 10						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13.42	16.20	31.54	296
	Булочка школьная	100	7.24	2.76	53.31	574
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.24	0.00	7.14	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20.9	18.96	91.99	635.89
ОБЕД	Свекла отварная	60	0.90	0.06	5.28	17
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1.88	3.88	12.00	146.1
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	15.22	17.66	21.93	343
	Рис отварной	150	3.87	4.70	40.08	414
	Напиток из шиповника	200	0.22	0.10	10.12	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1.98	0.27	11.40	52.2
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26.05	27.03	110.83	776.83
ПОЛДНИК	Чай с клубникой и сахаром	200	0.26	0.02	8.06	33.22
	Пирожки печеные из слоеного теста с яблоком	100	10.36	12.40	45.30	266.13
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10.62	12.42	53.36	299.35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	57.57	58.41	256.18	1712.07
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		15640	578.19	587.3	2527.39	16591.71
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1303.33	48.18	48.94	210.62	1382.64

Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней					
	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Суточная потребность в пищевых веществах		84.7	86.9	368.5	2585
ЗАВТРАК					
Норма завтрака	500	16.94-21.18	17.38-21.72	73.7-92.12	517-646.25
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	500.00	18.90	18.43	87.71	556.52
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		22%	21%	24%	22%
ОБЕД					
Норма обеда	700	23.41-29.65	26.07-30.42	110.55-128.98	775.5-904.75
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%	764	28	28	113	787
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		33%	32%	31%	30%
ПОЛДНИК					
Норма полдника	300	8.47-12.7	8.69-13.04	36.85-55.28	258.5-387.75
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%	300	11	12	52	315
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		13%	14%	14%	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма завтрак, обед, полдник 60-75% с учетом дополнения к рациону 10%	1500	50.82-63.53	52.14-65.18	221.1-276.38	1659.75
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:	1564	58	59	253	1659
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		68%	68%	69%	64%

КОПИЯ ВЕРНА.
Директор
МАОУ "Школа №108"
Н.А. Куприянова



Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества	
С (мг/сут)	86 559	Кальций (мг/сут)	335 873
В1 (мг/сут)	1 142	Фосфор (мг/сут)	414 504
В2 (мг/сут)	0 971	Магний (мг/сут)	147 5
А (рет экв/сут)	95	Железо (мг/сут)	10 785
Д (мкг/сут)	266	Фтор (мг/сут)	1 32

