

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Гимназия № 75 имени Д.М. Карбышева" (должность)
Емельянова У.В. (ФИО)
01.04.2023г. (дата)

ИП Цибульская Н.И. (должность)
Цибульская Н.И. (ФИО)
01.04.2023г. (дата)
Ивановна
5027400034
Саратов

Циклическое меню приготавливаемых блюд для возрастной категории **7-11 лет**
Ленинский район

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 "Артек" молочная вязкая	200	7,92	7,40	30,60	264,42	187
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай ягодный	200	0,24	0,00	7,80	30,16	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,76	16,28	84,26	582,92	143
ОБЕД	Суп Минестроне	200	4,22	5,22	10,74	161,72	265
	Ризотто со свиной и овощами	240	17,64	18,38	58,87	437,33	508
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	108
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,29	24,26	105,01	762,19	614
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,59	48,41	240,43	1675,51	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	17,30	19,04	49,62	405,54	117
	Фрукт свежий, сезонный	120	0,96	0,24	9,00	45,6	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	18,52	19,28	65,86	481,98	
ОБЕД	Расольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	125,46	134,1
	Тефтели куриные с соусом Бешамель	90/20	12,25	14,53	12,18	139,59	390,2
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	5,50	35,59	191,4	291
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,63	25,17	112,35	691,51	516,1
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	4,89	3,73	30,07	193,04	454,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,29	8,73	48,67	351,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	55,44	53,18	226,88	1524,53	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая	200	9,84	12,44	28,16	251,08	266
	Пряники	50	2,40	1,40	28,85	137,9	589
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100,1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,76	16,95	84,59	558,64	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	97,08	131
	Фрикасе из рыбы	110	11,54	10,34	8,51	148,4	342
	Пазля с овощами	150	7,14	11,19	38,82	278,12	58
	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		720	25,15	25,21	97,11	694,62	511,1
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	540
	Ватрушки с повидлом	100	7,50	7,89	39,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,8	8,01	48,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,71	50,17	230	1499,93	
День 4							
ЗАВТРАК	Блинчики с молочным сладким соусом	100	3,90	2,59	51,07	182,49	242,1
	Омлет натуральный с капустой цветной отварной с маслом	200	13,67	15,00	16,83	261,79	301/50
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,83	17,59	75,14	475,12	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	107,26	142,3
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	90/20	9,92	11,41	10,62	178,48	410
	Каша из гороха с маслом	150	8,90	8,71	48,91	266,49	418,1
	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		720	25,49	25	102,33	715,37	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Косичка с сахаром	100	7,45	7,67	28,21	266,49	555,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,65	7,87	51,01	366,49	

ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Косичка с сахаром	100	7,45	7,67	28,21	266,49	555,1

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,65	7,87	51,01	366,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,97	50,46	228,48	1556,98	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,90	8,04	19,34	156,1	165
	Булочка ванильная	100	8,74	8,65	47,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,84	16,69	73,79	498,53	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	2,84	4,40	18,10	106,4	144.2
	Голубцы ленивые	90/20	10,45	10,43	7,35	193,49	372
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	225,67	237
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,28	24,4	118,08	723,26	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,27	7,76	45,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	49,39	48,85	237,32	1488	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с сухофрактами	200	8,10	3,04	29,56	185,14	70
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	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
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с сахаром и чабрецом	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,75	17,02	77,27	578,24	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,52	3,38	6,92	105,88	157.2
	Курица паприкаш	110	11,23	13,42	11,72	168,71	405
	Макаронные изделия отварные	150	8,80	6,91	49,55	271,4	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		720	26,98	24,37	103,59	709,13	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	51,27	49,26	232,02	1617,77	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	150	11,54	13,57	23,02	258,85	302

К	Фрукт свежий, сезонный	200	2,25	0,50	20,25	107,5	112
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	18,65	18,23	76,41	518,69	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	2,54	4,94	9,82	99,08	128.1
	Оладьи из печени по-кунцевски	90/20	10,78	12,68	14,95	210,98	390.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	8,91	48,85	225,67	237
	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		720	26,63	27,33	109,86	706,75	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,57	7,88	47,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	52,85	53,44	233,92	1504,85	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90/20	7,80	7,75	8,47	109,78	412.1
	Рис отварной с овощами	150	3,75	4,13	26,79	162,85	58
	Булочка дорожная с повидлом	60	4,37	4,13	24,61	191,48	565
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,12	16,17	87,45	597,37	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на куриной бульоне	200	3,50	5,54	15,28	128,22	144.1
	Рыба под маринадом	110	11,62	9,43	2,53	174,62	343
	Картофель отварной	150	3,03	9,56	33,29	182,62	173
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,42	25,31	101,74	720,52	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	3,68	4,29	29,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,08	9,29	48,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	52,62	50,77	237,59	1666,35	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	7,22	7,70	39,06	241,04	269
	Бутерброд горячий с куриным филе	60	8,99	3,76	15,83	133,08	8
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-

							20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,47	16,18	82,09	571,8	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,24	4,22	7,40	107,26	142.3
	Митбол из индейки в томатном соусе	90/20	11,54	12,32	10,21	197,64	410
	Каша из гороха с маслом	150	8,90	8,71	48,91	266,49	418.1
	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		720	27,11	25,91	101,92	734,53	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	7,91	7,96	29,17	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,91	7,96	51,17	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	54,49	50,05	235,18	1602,98	
День 10							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с яйцом	200	6,10	8,72	28,22	193,64	297
	Булочка молочная	100	9,17	6,85	42,00	292,24	566
	Какао с молоком	200	3,62	3,66	12,00	95,2	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,89	19,23	82,22	581,08	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	125,46	134.1
	Курица в соусе томатном	110	11,67	13,21	6,87	177,42	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	7,42	49,02	238,52	243
	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		720	26,41	25,79	106,07	712,42	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	7,76	7,73	27,95	225,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,96	7,93	50,75	325,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	53,26	52,95	239,04	1618,63	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15370	520,59	507,54	2340,86	15755,53	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1537	52,059	50,754	234,086	1575,553	
	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	
	полдник 10-15%	300	7,7- 11,4	7,9- 11,9	33,5- 50,3	235-352,5	
	завтрак	519	17,86	17,36	78,91	544,437	
	обед	718	26,14	25,28	105,8 1	717,03	
	полдник	300	8,06	8,12	49,37	314,086	