

СОГЛАСОВАНО  
 ШОУ Сош №10  
 (должность)  
 (ФИО)  
 (дата)



УТВЕРЖДАЮ  
 ООО «ФИМИНА»  
 Ю.В. Фимина (должность)  
 (ФИО)  
 (дата) 01.09.23 г.

Циклическое меню приготавливаемых блюд для возрастной категории 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260	40
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242,2	30
	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,62</b>	<b>16,94</b>	<b>70,32</b>	<b>486,82</b>		<b>90,00</b>
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147	34
	Тефтели куриные	90	9,76	13,03	14,60	230,35	390,4	70
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1	3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,84	7,91	38,85	225,67	237	27
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,29</b>	<b>24,62</b>	<b>102,19</b>	<b>713,84</b>		<b>158,50</b>
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543,3	30
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,51</b>	<b>9,56</b>	<b>42,63</b>	<b>281,81</b>		<b>55</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>50,42</b>	<b>51,12</b>	<b>215,14</b>	<b>1482,47</b>		<b>303,5</b>
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250	40
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7	35
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300	13
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143	10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,23</b>	<b>18,62</b>	<b>69,85</b>	<b>541,03</b>		<b>98</b>
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,94	11,54	87,08	131	39
	Наггетсы рыбные	90	14,17	10,67	35,23	202,03	б/н	73
	Пюре картофельное	150	3,06	7,80	20,45	197,25	312	40
	или Картофель отварной	150	3,03	8,05	20,29	194,23	173	37
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,91</b>	<b>25,16</b>	<b>114,5</b>	<b>710,62</b>		<b>181,5</b>
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438	35
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,31</b>	<b>10</b>	<b>40,13</b>	<b>340,94</b>		<b>57</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>53,45</b>	<b>53,78</b>	<b>224,48</b>	<b>1592,59</b>		<b>336,5</b>
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	14,12	9,56	30,04	247,48	117	70
	Плюшка новомосковская	100	3,83	6,72	41,19	276,61	270	28
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511,2	20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,11</b>	<b>16,32</b>	<b>80,33</b>	<b>561,03</b>		<b>118</b>
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3	37
	Фрикадельки куриные	90	12,05	15,92	11,62	203,5	410,1	70
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	3
	Каша из гороха с маслом	150	5,90	3,71	35,91	236,49	418,1	20
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PC 10.86.	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,61</b>	<b>25,65</b>	<b>104,22</b>	<b>751,67</b>		<b>158,5</b>
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516,1	24
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454,4	33
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,26</b>	<b>9,73</b>	<b>44,55</b>	<b>333,13</b>		<b>57</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>52,98</b>	<b>51,7</b>	<b>229,1</b>	<b>1645,83</b>		<b>333,5</b>
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	5,40	20,80	191,9	266	40
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111	5
	Масло сливочное	10	0,13	5,15	0,17	56,6	105	12
	Сыр твердый порциями	10	3,48	3,42	0,00	54,6	100	12
	Печенье	40	3,00	2,72	29,96	66,84	590	6
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	15
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,01</b>	<b>17,69</b>	<b>78,87</b>	<b>507,74</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144,1	34
	Рагу из птицы	240	18,06	19,49	52,79	423,23	407	100
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25

	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>24,1</b>	<b>24,58</b>	<b>106,47</b>	<b>706,63</b>		<b>165,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518.1	24	
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573.2	37	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,67</b>	<b>10,48</b>	<b>47,96</b>	<b>325,64</b>		<b>61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>50,78</b>	<b>52,75</b>	<b>233,3</b>	<b>1540,01</b>		<b>316,5</b>	
<b>День 5</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	17,70	18,30	50,68	395,78	296	50	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112	15	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1	20	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,36</b>	<b>18,72</b>	<b>68,54</b>	<b>476</b>		<b>85</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142.3	36	
	Плов из отварной птицы	240	17,65	20,06	70,62	465,5	265	110	
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,17</b>	<b>26,05</b>	<b>111,9</b>	<b>710,98</b>		<b>169,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503	18	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.4	36	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>10,4</b>	<b>39,68</b>	<b>278,14</b>		<b>54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>53,15</b>	<b>55,17</b>	<b>220,12</b>	<b>1465,12</b>		<b>308,5</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268	40	
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242.1	35	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	10	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,74</b>	<b>17,75</b>	<b>71,51</b>	<b>484,21</b>		<b>85</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128.2	37	
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	90	13,03	12,65	24,10	245,6	б/н	75	
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	8,50	38,60	235,6	291	28	
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1	25	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,1</b>	<b>25,34</b>	<b>103,18</b>	<b>711,44</b>		<b>171,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555	28	
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,22</b>	<b>9,67</b>	<b>39,27</b>	<b>345,3</b>		<b>50</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>46,20</b>	<b>29,10</b>	<b>233,57</b>	<b>1384,64</b>		<b>306,5</b>	
<b>День 7</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с брокколи	150	7,00	7,33	8,74	188,42	302	68	
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111	5	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	2,5	
	Печенье витаминизированное с бета-каротином	100	5,50	8,80	31,90	117,1	590	27	
	или Мороженое	70	2,94	8,12	17,57	155,4	б/н	28	
	или Кисломолочный продукт	100	4,80	7,40	32,00	118	401		
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	20	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>18,36</b>	<b>17,67</b>	<b>82</b>	<b>512,2</b>		<b>122,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	200	1,88	4,26	6,44	99,54	157.2	30	
	Митбол из индейки	90	10,74	11,30	22,31	231,21	410	79	
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1	3	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237	27	
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>25,23</b>	<b>25,01</b>	<b>102,12</b>	<b>733,12</b>		<b>162,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516.1	24	
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н	31	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,18</b>	<b>10,29</b>	<b>47,4</b>	<b>348,46</b>		<b>55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>53,77</b>	<b>52,97</b>	<b>231,52</b>	<b>1593,78</b>		<b>247,5</b>	
<b>День 8</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,92	6,98	16,94	292,26	267	40	
	Булочка дорожная	100	7,28	9,89	57,68	219,39	565	33	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	15	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,44</b>	<b>16,87</b>	<b>81,76</b>	<b>541,45</b>		<b>88</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142.3	36	
	Жаркое из птицы	240	16,88	20,94	47,97	440,2	407	100	
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1	23	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25</b>	<b>25,91</b>	<b>102,65</b>	<b>741,72</b>		<b>165,50</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518.1	24	
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542	31	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,11</b>	<b>10,8</b>	<b>48,57</b>	<b>301,65</b>		<b>55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>51,55</b>	<b>53,58</b>	<b>232,98</b>	<b>1584,82</b>		<b>308,50</b>	
<b>День 9</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106	30	
	или Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00			
	или Овощи консервированные	80	0,86	0,5	1,7	45,59			
	Наггетсы куриные	90	10,87	11,52	19,20	150,65	б/н	75	
	Рис отварной	150	3,67	4,70	40,08	218,03	414	25	
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	367	3	
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494.2	20	

	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>545</b>	<b>17,92</b>	<b>17,68</b>	<b>82,76</b>	<b>493,96</b>		<b>157</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144,1	34
	Голубцы ленивые	90	10,57	15,34	18,35	234,9	372	75
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	3
	Каша пшеничная	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243	20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,18</b>	<b>24,54</b>	<b>115,58</b>	<b>746,62</b>		<b>157,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555	34
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,1</b>	<b>10,73</b>	<b>47,97</b>	<b>290,41</b>		<b>59</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1565</b>	<b>52,2</b>	<b>52,95</b>	<b>246,31</b>	<b>1530,99</b>		<b>373,5</b>
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,90	7,04	40,14	264,1	165	40
	Булочка ванильная	100	8,74	9,64	30,43	213,97	563	26
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1	20
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,9</b>	<b>16,7</b>	<b>78,63</b>	<b>511,29</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134,1	34
	Бефстроганов из кур	90	11,50	11,01	22,97	220,03	366	77
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	237	27
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,88</b>	<b>24,05</b>	<b>108,64</b>	<b>711,38</b>		<b>161,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4	31
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>10,4</b>	<b>47,7</b>	<b>346,6</b>		<b>53</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>53,4</b>	<b>51,15</b>	<b>234,97</b>	<b>1569,27</b>		<b>300,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1900</b>	<b>55,86</b>	<b>55,51</b>	<b>263,91</b>	<b>1769,73</b>		<b>356,5</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2090</b>	<b>76,98</b>	<b>76,92</b>	<b>319,58</b>	<b>2241,36</b>		<b>464,5</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	
полдник 10-15%	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5	

завтрак	508	18	17	76	512
обед	708	25	25	107	724
полдник	300	10	10	45	319

Средняя стоимость
102
165,2
56