

Утверждено
Н.А. Дудина
Уразаева



**Примерное 10-дневное меню
и пищевая ценность горячего питания**

Утверждено
В.А. Семенов
Семенов



Возрастная категория: с 7 до 11 лет

25% суточной нормы

Сборник технологических нормативов 2008 г. и 2012 г.

Дополнительное питание через буфеты свободного выбора, блюда, разрешенные СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: первый

Неделя: первая

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод		
Сосиска отварная, соус	110	7,28	17,64	1,73	197,69	205/265
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
Кофейный напиток	200	2,51	2,87	17,74	106,82	287
Хлеб пшеничный/ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122/123
Итого	500	18,35	26,13	74,48	609,61	
Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,50	

День: второй

Неделя: первая

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод		
Овощи свежие (порционно)	60	0,66	0,12	2,76	13,80	246
Биточек мясной с соусом	110	10,10	11,42	6,89	170,59	209/265
Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,46	241
Чай с сахаром	180	0,11	-	10,84	43,78	300
Хлеб пшеничный/ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122/123
Итого	540	17,11	17,92	63,47	482,63	
Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,50	

День: третий

Неделя: первая

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод		
Салат из свежей капусты с морковью	60	1,65	12,18	7,30	145,38	4
Рыба, тушеная в томате (филе)	90	9,34	5,16	4,83	103,04	172
Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,78	215,06	225
Сок в индивидуальной упаковке	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Хлеб пшеничный/ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122/123
Итого	540	19,75	23,31	75,39	593,48	
Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,50	

день: четвертый

Неделя: первая

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод		
Котлета мясная, соус	110	10,10	11,41	6,89	170,58	209/265
Греча рассыпчатая	150	8,20	5,09	42,19	247,32	219
Хлеб пшеничный/ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122/123
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Итого	500	21,41	16,83	84,07	573,52	
Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,50	

День: пятый

Неделя: первая

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод		
Каша молочная рисовая с маслом	200	7,75	8,01	34,27	240,17	104
Шанежка картофельная	65	6,51	7,06	37,45	239,44	340
Напиток из шиповника	180	0,61	-	18,91	42,18	289
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,30	9,50	9,50	89
Итого	545	15,27	15,37	100,13	531,29	
Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,50	

Среднее значение за период:	Итого	91,89	99,56	397,54	2790,53	
	Норма	96,25	98,75	418,75	2937,50	

День: первый

Неделя: вторая

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод		
Овощи свежие (порционно)	60	0,66	0,12	2,76	13,80	246
Колбаса отварная, соус	100	5,58	14,12	1,55	151,44	205/265
Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
Чай с сахаром	180	0,11	-	10,84	43,78	300
Хлеб пшеничный/ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122/123
Итого	530	14,91	19,86	70,16	514,12	
Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,50	

День: второй

Неделя: вторая

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод		
Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	1
Тефтели мясные с соусом	100	10,71	12,17	7,28	181,53	200
Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,78	215,06	225
Компот из с/фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	283
Хлеб пшеничный/ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122/123
Итого	550	18,79	24,02	97,62	681,94	
Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,50	

День: третий

Неделя: вторая

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод		
Сыр порционный	10	2,32	2,95	-	36,40	366
Ежики мясные с соусом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	202/265
Греча рассыпчатая	150	8,20	5,09	42,19	247,32	219
Хлеб пшеничный/ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122/123
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	300
Итого	500	22,84	21,89	83,35	622,50	
Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,50	

День: четвертый

Неделя: вторая

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод		
Овощи свежие (порционно)	60	0,66	0,12	2,76	13,80	246
Кура тушеная в соусе томатном	100	38,34	46,25	6,05	593,65	210/265
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	289
Хлеб пшеничный/ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122/123
Итого	550	48,24	51,99	84,83	959,42	
Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,50	

День: пятый

Неделя: вторая

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
		Белки	Жиры	Углевод		
Каша молочная пшеничная с маслом	200	5,00	6,45	31,81	205,00	114
Сосиска в тесте	75	6,76	12,60	22,73	231,30	336
Компот из кураги с витамином «С»	200	0,30	-	20,39	82,78	280
Фрукты (банан)	170	2,55	0,17	35,70	151,30	89
Итого	645	14,61	19,22	110,63	670,38	
Норма	500	19,25	19,75	83,75	587,50	

Среднее значение за период:	Итого	119,39	136,98	446,59	3448,36	
	Норма	96,25	98,75	418,75	2937,50	
Среднее значение за 10 дней:	Итого	211,28	236,54	844,13	6238,89	
	Норма	192,50	197,50	837,50	5875	