

Утверждаю
Директор _____ С.В.Зайнагутдинова
Приказ №____ от _____ 2021г.

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7-11 лет

День: понедельник		Неделя: первая					Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
41	салат из моркови и яблок	100	0,80	2,20	8,20	57,80	2,10	5,80	4,10	7,90	2,90	2,40	5,70	0		
277	гуляш	37/20	8,00	6,50	2,30	99,00	8,35	9,00	60,00	1,15	0,03	0,05	2,50	9		
681	каша гречневая вязкая	150/3	4,53	4,94	21,98	153,20	8,36	0,00	0,00	2,39	0,12	0,06	0,00	0		
685	чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47		
	Итого за прием	550,5	16,81	14,18	66,81	467,86	34,71	58,84	115,08	12,68	3,12	2,55	8,30	84,35	0,00	0,00
	Обед		21,83	17,95	19,94	19,91										
170	борщ с капустой и картофелем	250	3,52	5,98	9,78	117,00	43,14	0,00	0,00	1,09	0,05	0,03	9,74	0		
304	рис отварной	200	4,90	7,70	40,70	280,00	3,20	25,50	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0		
139	рыба тушенная в сметанном соусе	80/20	12,20	8,00	55,20	138,20	55,83	0,00	0,00	1,07	0,11	0,11	2,23	0		
631	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,91	74,72	6,86	3,61	4,41	0,93	0,01	0,01	4,09	0,45		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47		
	Итого за прием	800	24,26	22,38	143,95	707,92	124,43	73,11	55,31	4,86	0,24	0,18	16,06	75,35	0,00	0,00
	Итого за день		41,07	36,56	210,76	1175,78	159,14	131,95	170,39	17,54	3,36	2,73	24,36	159,70	0,00	0,00
			31,506	28,3291	42,97015	30,1243										

День: вторник		Неделя: первая					Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг

25	салат из свеклы с растительным маслом	73,3	1,10	6,60	5,30	84,00	27,69	14,92	0,00	0,96	0,01	0,02				
176	каша пшѐнная	180/5	7,80	6,30	43,60	266,00	18,68	54,48		1,82	0,25	0,03	0,00			
685	чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45		
ТК №2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47		
ТК №1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	Итого за прием	500	14,38	16,28	82,13	548,86	214,27	127,54	31,48	3,83	0,33	0,08	0,52	47,45	0,00	0,00
	Обед		18,68	20,61	24,52	23,36										
	фрукт(яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	0,00	5,00	0		
174	тефтели с рисом в соусе	220	15,90	17,00	39,50	346,30	25,90	0,00	0,00	2,90	0,10	0,16	0,14	0		
318	картофельное пюре	150	3,00	4,30	23,01	142,35	152,57	44,65	166,74	2,45	0,19	0,17	21,00	0		
ТК №3	сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00	240		
ТК №1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК №2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	750	25,87	22,67	123,90	784,15	235,57	86,35	276,34	12,17	0,44	0,39	30,14	357,00	0,00	0,00
	Итого за день		40,25	38,95	206,03	1333,01	449,84	213,89	307,82	16,00	0,77	0,47	30,66	404,45	0,00	0,00
			33,60	28,70	36,99	33,37										

День: четверг		Неделя: первая					Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
	фрукт(банан)	140	2,10	0,84	29,40	134,40	11,20	59,00	39,20	0,84	0,05	0,00	14,00	0		
1	винегрет овощной	100	1,30	10,00	11,30	132,00	2,10	5,10	6,00	4,40	4,70	2,80	6,70	0		
416	плов из птицы	230	14,40	14,40	40,00	341,00	180,40	24,40	138,00	3,45	0,20	0,25	0,60	0		
692	кофейный напиток	200	3,04	3,32	16,39	107,99	120,30	14,00	90,00	0,13	0,04	0,15	1,30	146,3		
ТК №1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		

ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47		
	Итого за прием	720	24,32	29,10	116,45	813,39	329,40	146,50	324,10	9,93	5,06	3,23	22,60	221,20	0,00	0,00
	Обед		31,58	36,84	34,76	34,61										
142	рассольник ленинградский	250	3,30	5,88	22,00	134,00	2,80	8,60	12,00	6,90	8,30	5,60	14,00	0		
161	биточки паровые	90	12,60	12,80	9,20	179,00	34,70	0,00	0,00	1,10	0,05	0,07	1,04	0		
708	капуста тушеная	180	3,60	6,00	16,56	135,00	104,40	1,44	0,00	1,44	0,06	0,00	25,50	0		
639	компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	33,81	137,02	0,66	0,00	0,00	0,07	0,00	0,06	0,33	0,79		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	800	25,53	25,55	112,46	741,52	166,66	31,74	91,60	11,23	8,52	5,77	40,87	117,79	0,00	0,00
	Итого за день		49,85	54,65	228,91	1554,91	496,06	178,24	415,70	21,16	13,58	9,00	63,47	338,99	0,00	0,00

33,16

32,34

33,57

31,55

День: пятница		Неделя: первая					Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ реп.	Завтрак															
33	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,40	6,00	8,30	94,00	4,50	6,80	0,00	9,50	1,70	0,00	9,50	0		
309	макароны отварные	100	8,77	9,35	57,00	336,51	1,55	13,70	73,37	1,55	0,16	0,03	0,00	0		
176	фрикадельки из говядины	70	9,26	8,49	9,13	152,00	20,65	0,00	0,00	0,72	0,05	0,04	0,68			
630	чай с молоком	200	1,45	1,60	17,32	89,86	60,50	7,04	45,08	0,18	0,02	0,09	0,75	73,45		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	530	25,05	26,07	115,24	790,87	107,30	46,44	185,05	13,45	2,01	0,19	10,93	171,85	0,00	0,00
	Обед		32,53	33,00	34,40	33,65										
	фрукт(банан)	140	2,10	0,84	29,40	134,40	11,20	59,00	39,20	0,84	0,05	0,00	14,00	0		

14	салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	1,13	6,19	4,72	79,10	17,79	10,67	19,73	0,50	0,03	0,03	12,25	0		
206	макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,00	37,00	18,00	40,00	20,00	16,00	11,00	0,14	0		
686	чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,24	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00	0,01	2,90	11,86		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	620	20,63	20,31	85,17	621,84	235,59	66,75	127,95	22,31	16,14	11,07	15,71	110,26	0,00	0,00
	Обед															
143	суп картофельный с бобовыми гречками	250	7,90	3,70	31,50	202,00	32,65	39,84	0,00	2,31	0,22	0,08	4,60	0		
307	котлеты рубленые из птицы	90	11,00	15,66	9,00	220,50	63,00	17,30	119,00	1,13	0,00	0,00	0,29	0		
128	картофельное пюре	150/5	3,26	9,62	18,89	181,50	43,74	28,77	0,00	1,08	0,00	0,00	18,69	0		
631	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,91	74,72	6,86	3,61	4,41	0,93	0,01	0,01	4,09	0,45		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	775	27,89	30,01	109,19	835,22	170,35	111,22	203,01	7,17	0,34	0,13	27,67	117,45	0,00	0,00
	Итого за день		48,52	50,32	194,36	1457,06	405,94	177,97	330,96	29,48	16,48	11,20	43,38	227,71	0,00	0,00

День: вторник		Неделя: вторая					Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
	фрукт(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	0,00	10,00	0		
12	филе грудки припущенное с овощами	90	22,93	20,60	1,59	282,03	27,41	27,18		1,74	0,12		3,51	0		
304	рис отварной	200	4,90	7,70	48,80	280,00	3,20	25,50	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0		
693	какао	200	3,87	3,80	15,09	111,46	125,42	31,00	116,20	1,01	0,04	0,02	1,30	206,66		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47		
	Итого за прием	620	35,58	33,04	94,64	818,49	187,43	136,68	178,10	6,72	0,26	0,05	14,81	281,56	0,00	0,00
	Обед															
153	жаркое по-домашнему	250	9,40	8,00	18,30	285,00	74,00	0,00	0,00	1,21	0,16	11,00	1,90	0		
	кефир 3,2%	200	5,80	6,40	8,00	118,00	24,00	7,00	24,00	1,10	4,00	19,00	1,60	0		
ТК №80	компот из кураги и изюма	200	0,68	0,00	35,00	126,00	5,40	8,10	5,50	5,80	2,00	3,20	0,70	0,8		

ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,20	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	740	21,45	15,27	92,19	685,50	127,50	36,80	109,10	9,83	6,41	33,24	4,20	117,80	0,00	0,00
	Итого за день		57,03	48,31	186,83	1503,99	314,93	173,48	287,20	16,55	6,67	33,29	19,01	399,36	0,00	0,00

День: среда		Неделя: вторая					Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
54	салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,70	10,60	104,64	33,86	16,70	30,78	1,55	0,00	0,00	9,16	0		
171	гуляш	37/20	8,00	6,50	2,30	99,00	8,35	9,00	60,00	1,15	0,03	0,05	2,50	9		
167	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,50	177,19	63,86	40,14	1,53	1,53	0,20	0,00	31,15	0		
685	чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47		
	Итого за прием	565	17,90	18,07	81,13	576,69	125,97	112,68	156,29	5,69	0,33	0,10	42,91	102,95	0,00	0,00
	Обед															
	фрукт(банан)	100	1,50	0,60	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,04	0,00	10,00	0		
ДО7ЖС19	куриное филе, тушеное с овощами	90	19,80	25,20	4,00	333,00	288,00	0,00	0,00	1,26	0,07	0,16	0,70	0		
318	каша гречневая вязкая	150/3	4,53	4,94	21,98	153,20	8,36	0,00	0,00	2,39	0,12	0,06	0,00	0		
305.11	инстантный напиток витаминизированный (кисель)	200	0,00	0,00	23,05	95,00	2,48	18,00	55,00	67,00	0,02	0,00	0,01	0		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	хлеб ржаной	50	3,45	0,45	20,65	102,50	23,50	99,50	78,50	1,95	0,10	0,05	0,00	117,5		
	Итого за прием	700	32,78	31,79	109,18	874,70	340,34	166,50	194,00	73,75	0,41	0,29	10,71	164,00	0,00	0,00
	Итого за день		50,68	49,86	190,31	1451,39	466,31	279,18	350,29	79,44	0,74	0,39	53,62	266,95	0,00	0,00

День: четверг		Неделя: вторая					Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
	фрукт(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	0,00	10,00	0		

40	салат Степной	80	1,20	2,80	5,90	53,00	14,31	14,53	0,00	0,45	0,05	0,03	2,29	0		
63	суп картофельный с бобовыми	250	7,90	4,30	31,50	199,00	32,23	39,84		2,30	0,22	0,08	4,64			
685	чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	59,86	0,50	0,04	0,08	0,13	0,00	0,01	0,10	0,45		
3	бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,00	7,00	14,62	145,00	126,60	0,00	0,00	0,47	0,03	0,03	0,19	0		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47		
	Итого за прием	526	15,88	14,68	85,05	544,86	199,04	103,21	42,48	6,33	0,37	0,17	17,22	47,45	0,00	0,00
	Обед															
160	суп картофельный с клецками	250	3,05	4,45	21,92	118,13	35,62	0,00	0,00	1,29	0,21	0,08	7,86	0		
382	голубцы ленивые	250	20,00	20,70	9,00	357,00	6,30	9,00	17,00	12,00	14,00	7,70	31,00	0		
523	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,21	25,35	104,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	0		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,5		
	Итого за прием	780	28,87	26,23	87,16	735,93	66,02	30,70	96,60	15,01	14,32	7,82	41,56	117,00	0,00	0,00
	Итого за день		44,75	40,91	172,21	1280,79	265,06	133,91	139,08	21,34	14,69	7,99	58,78	164,45	0,00	0,00

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
	кефир 3,2%	150	3,00	4,80	6,00	88,50	18,00	5,20	18,00	0,80	3,00	14,25	1,20	0		
17	салат из моркови	80	0,80	3,60	11,60	80,00	16,56	22,75		0,44	0,03	0,04	1,38			
232	каша молочная Дружба	180	5,60	7,60	29,50	209,00	112,38	32,72		0,71	0,10	0,14	0,40	0		
692	кофейный напиток	200	3,04	3,32	16,39	107,99	120,30	14,00	90,00	0,13	0,04	0,15	1,30	146,3		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47		
	Итого за прием	500	15,92	19,86	82,85	583,49	282,64	118,67	158,90	3,19	3,24	14,61	4,28	221,20	0,00	0,00
	Обед															
	фрукт(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	16,50	3,30	0,04	0,00	15,00	0		
9	рыба припущенная	90	17,60	2,79	0,00	95,89	47,59	61,08	0,00	0,91	0,12	0,13	0,55	0		

212	овощи в молочном соусе	125/75	10,70	25,00	11,33	325,25	5,40	4,50	14,00	7,60	6,90	13,00	17,16	0		
351-1	напиток из смородины	200	0,25	0,10	25,83	105,76	9,72	7,75	8,25	0,40	0,01	0,01	50,00	88,22		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
ТК № 2	хлеб ржаной	50	3,45	0,45	20,65	102,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,08	0,03	0,00	117,5		
	Итого за прием	750	36,10	29,54	91,01	794,90	120,21	118,33	149,75	14,71	7,21	13,19	82,71	252,22	0,00	0,00
	Итого за день		52,02	49,40	173,86	1378,39	402,85	237,00	308,65	17,90	10,45	27,80	86,99	473,42	0,00	0,00

Итого за неделю

253,00238,80917,577071,621855,091001,541416,18164,7149,0380,67261,781531,890,000,00

ИТОГО за 10 дней

488,92464,981939,3713979,673484,601894,273015,04362,18113,31120,51505,922927,640,000,00

Среднее значение за 10 дней

48,8946,50193,941397,97348,46189,43301,5036,2211,3312,0550,59292,760,000,00

Потребность по СанПиН (60% от суточной)

46,2047,40201,001410,006601506607,20,720,84366600,0180,06

% выполнения

105,8398,1096,4999,1552,80126,2845,68503,03#####1434,60140,5344,360,000,00

завтрак

105,91105,96428,843145,37

завтрак 10 дней

202,40212,87879,296302,23

20,2421,2987,93630,22

26,2926,9526,2526,82

обед

147,09132,84488,733926,25

обед 10 дней

286,52252,111060,087677,44

28,6525,21106,01767,74

37,2131,9131,6432,67

Пронумеровано и прошнуровано и скреплено
печатью и подписью директора

листов

Директор

Вагизов А.Х.

