

День 1 :  
Неделя:  
Возрастная категория:

понедельник  
первая  
7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	150	11,4	15,3	30,1	312,44
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,08
2008		ЙОГУРТ	115	4,4	2,9	14,1	102,541
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>505</b>	<b>18,4</b>	<b>18,6</b>	<b>70,9</b>	<b>538,831</b>
<b>Обед</b>							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,08
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	7,5	6,9	18,9	172,41
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРОЙ	200	14,2	18,9	57,2	468,51
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,04
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>23,6</b>	<b>26,1</b>	<b>100,5</b>	<b>751,54</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,0</b>	<b>44,7</b>	<b>171,4</b>	<b>1290,371</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 2 :  
Неделя:  
Возрастная категория:

вторник  
первая  
7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	8,7	25,2	205,96
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,64
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,23
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,54
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>15,6</b>	<b>70,1</b>	<b>495,37</b>
<b>Обед</b>							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,23
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	6,0	10,3	29,4	240,93
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,6	16,2	50,4	425,36
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,04
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>730</b>	<b>24,6</b>	<b>26,8</b>	<b>100,3</b>	<b>761,33</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,1</b>	<b>42,4</b>	<b>170,4</b>	<b>1256,7</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 3 :  
Неделя:

среда  
первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,1	5,7	29,8	196,1
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,64
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	3,3	3,9	22,3	141,312
2008		БАТОН	15	1,1	0,4	7,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,54
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>15,9</b>	<b>15,4</b>	<b>79,0</b>	<b>532,392</b>
<b>Обед</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,7	36,94
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	15,2	36,4	324,22
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10,2	6,1	14,9	159,64
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	0,9	27,1	131,37
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,04
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>780</b>	<b>23,6</b>	<b>24,3</b>	<b>100,3</b>	<b>733,98</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>39,5</b>	<b>39,7</b>	<b>179,3</b>	<b>1266,372</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 4 :

четверг

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/20	17,9	16,2	43,1	400,76
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,18
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,31
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>520</b>	<b>18,5</b>	<b>16,8</b>	<b>67,6</b>	<b>509,25</b>
<b>Обед</b>							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,23
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	23,7	166,23
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	110	14,2	14,9	27,1	307,9
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,4	207,82
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,04
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>770</b>	<b>23,8</b>	<b>26,5</b>	<b>110,9</b>	<b>798,72</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,3</b>	<b>43,3</b>	<b>178,5</b>	<b>1307,97</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 5 :

пятница

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,8	9,8	32,3	251,45
2008	434	МОЛОКО	180	5,3	4,6	8,8	100,59
2008		БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	107,384
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,77
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>15,6</b>	<b>16,1</b>	<b>74,4</b>	<b>518,194</b>
<b>Обед</b>							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,23
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	4,9	25,6	173,08
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	16,5	18,6	32,1	372,24
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	2,9	21,0	124,96
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,81
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,04
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>27,0</b>	<b>26,8</b>	<b>106,2</b>	<b>795,36</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,6</b>	<b>42,9</b>	<b>180,6</b>	<b>1313,554</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя первая)**

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	206,45	212,88	880,18	6 434,97
Среднее значение за период	41,29	42,58	176,04	1 286,99
Сбалансированность	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 6 : **понедельник**  
Неделя: **вторая**  
Возрастная категория: **7-11 лет**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

<b>Завтрак</b>							
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,1	11,2	26,9	255,86
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	40,18
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	5,3	4,1	20,6	144,495
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	58,77
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>535</b>	<b>15,9</b>	<b>15,8</b>	<b>70,0</b>	<b>499,305</b>

<b>Обед</b>							
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	9,13
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	5,3	6,2	48,7	279,06
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	100	12,4	12,6	4,9	188,11
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	4,7	37,7	213,04
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,9	61,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,04
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>23,2</b>	<b>23,8</b>	<b>116,2</b>	<b>792,88</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>39,1</b>	<b>39,6</b>	<b>186,2</b>	<b>1292,185</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

**День 7 :** вторник  
**Неделя:** вторая  
**Возрастная категория:** 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

<b>Завтрак</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15,4	16,7	25,9	324,64
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,77
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,9
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,54
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>19,6</b>	<b>18,6</b>	<b>71,1</b>	<b>544,85</b>

<b>Обед</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,7	36,94
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	7,1	8,3	26,9	216,59
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	13,8	15,4	32,8	334,28
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,5	0,8	24,3	117,32
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,81
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,04
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>25,8</b>	<b>26,7</b>	<b>112,9</b>	<b>816,98</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,4</b>	<b>45,3</b>	<b>184,0</b>	<b>1361,83</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

**День 8 :** среда  
**Неделя:** вторая  
**Возрастная категория:** 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

<b>Завтрак</b>							
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,4	10,2	25,2	228,52

2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,64
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,9
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,54
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>17,6</b>	<b>17,1</b>	<b>70,1</b>	<b>518,6</b>

#### Обед

2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,23
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	2,0	5,8	11,0	107,24
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	18,6	14,2	44,8	392
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,2	3,8	36,1	196,47
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,04
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>780</b>	<b>25,8</b>	<b>24,1</b>	<b>112,4</b>	<b>790,75</b>

**Всего за день:**

				<b>43,4</b>	<b>41,2</b>	<b>182,5</b>	<b>1309,35</b>
--	--	--	--	-------------	-------------	--------------	----------------

**Сбалансированность:**

				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
--	--	--	--	----------	----------	----------	--

**День 9 :**

**четверг**

**Неделя:**

**вторая**

**Возрастная категория:**

**7-11 лет**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

#### Завтрак

2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	14,7	16,3	48,2	409,48
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,77
2008		МАНДАРИН	120	1,0	0,2	9,0	43,027
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>15,7</b>	<b>16,5</b>	<b>66,9</b>	<b>492,277</b>

#### Обед

2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,08
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,1	9,4	28,1	223,54
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	18,1	17,5	48,4	435,4
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	16,7	69,81
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	84,08
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>730</b>	<b>26,4</b>	<b>27,5</b>	<b>111,2</b>	<b>819,91</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,1</b>	<b>44,0</b>	<b>178,1</b>	<b>1312,187</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

**День 10 :**

**пятница**

**Неделя:**

**вторая**

**Возрастная категория:**

**7-11 лет**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

#### Завтрак

2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,2	10,2	25,5	220,812
2008	434	МОЛОКО	200	6,0	5,0	9,4	109,64

2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,9
2008		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	35,89
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>15,8</b>	<b>16,9</b>	<b>68,1</b>	<b>501,242</b>
<b>Обед</b>							
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13,23
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	7,3	34,6	229,43
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	180	17,6	15,9	45,1	404,94
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,04
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>24,4</b>	<b>23,5</b>	<b>100,2</b>	<b>729,41</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,2</b>	<b>40,4</b>	<b>168,3</b>	<b>1230,652</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 5 ДНЕЙ (неделя вторая)**

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	210,20	210,55	899,09	6 506,20
Среднее значение за период	42,04	42,11	179,82	1 301,24
Сбалансированность	1	1	4	

**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗА 10 ДНЕЙ**

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	416,65	423,43	1 779,27	12 941,17
Среднее значение за период	41,67	42,34	177,93	1 294,12
Сбалансированность	1	1	4	

### Примечание

Меню составлено соответственно СанПин 2.3./2.4.3590-20 п 8.1.2.3. и Приложения №6, №7 таблица 2 , №8, №9 таблица 1 и 3, №10 таблица 1 и 3

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии(приложение 10 таблица №1 и №3 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) и масса порции блюд

(приложение №9 таблица 1 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) , взята с учетом возраста детей .

Согласно СанПин 2.3./2.4.3590-20 пункту 8.1.4 приложения 11 овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта допускается использовать только

после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в осенне зимний период заменять на отварные овощи согласно таблице замены

продуктов по белкам и углеводам (приложение 11 к СанПин 2.3./2.4.3590-20 )

В меню использованы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2011г.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь 2008 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2012г.