



Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная (манная)	260	8.57	12.25	40.88	319.80	181
Какао с молоком	180	4.07	3.54	17.57	118.60	382
Сыр порциями	10	2.37	0.30	15.99	70.50	15
Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	11.02	52.20	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	3.48	4.43	0.00	54.00	ПП
Итого за завтрак:	510	20.47	20.88	85.46	615.10	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлеты рыбные соусом томатным	100	8.69	7.33	12.46	150.00	234
Картофельное пюре	150	4.22	8.74	26.27	222.38	312
Дополнительный гарнир	30	1.45	3.00	7.69	51.42	20
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого за завтрак:	527	18.83	19.75	81.13	587.50	

Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по- сезону	60	1.02	4.00	5.07	51.42	45
Плов из птицы	180	11.75	10.34	27.58	272.40	291
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Кондитерское изделие	30	2.01	4.73	16.39	99.98	ПП
Итого за завтрак:	510	19.19	19.75	83.54	586.50	

Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с соусом яблочным	170	15.29	18.78	31.97	351.40	223
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Фрукты свежие	120	1.53	0.65	27.30	125.60	338
Итого за завтрак:	500	19.25	19.75	83.75	587.50	

Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета мясная с соусом	100	9.90	5.09	28.05	182.98	268
Макароны отварные	150	3.82	13.98	14.70	209.62	143
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.30	19.32	94.00	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	35	2.31	0.36	11.69	60.90	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	505	19.25	19.75	83.75	587.50	

Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	50	0.72	2.83	9.38	46.80	ПП
Омлет натуральный	110	12.17	15.59	7.82	272.40	210
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Фрукты свежие	120	1.95	0.65	32.05	105.60	338
Итого за завтрак:	520	19.25	19.75	83.75	587.50	

Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная (пшено)	260	8.64	12.99	33.24	290.92	182
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Сыр порциями	10	3.48	4.43	0.00	54.00	15
Какао с молоком	180	2.78	1.67	26.00	119.88	ПП
Итого за завтрак:	510	19.25	19.75	83.75	587.50	

Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Шницель рыбный с соусом	100	9.60	4.98	14.93	143.35	235
Картофельное пюре	150	4.22	10.09	28.95	229.03	312
Дополнительный гарнир	30	1.02	4.00	5.16	51.42	45
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого за завтрак:	527	19.31	19.75	83.75	587.50	

Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета мясная с соусом	100	9.90	5.09	28.05	182.98	268
Каша рассыпчатая (гречка)	150	5.60	6.47	32.10	243.75	302
Дополнительный гарнир	30	0.80	0.80	5.09	25.25	71
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	520	20.71	13.04	99.74	614.68	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	170	13.26	16.73	29.50	284.2	204
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Дополнительный гарнир	30	0.80	1.80	5.26	25.25	71
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Фрукты свежие	120	2.70	0.90	24.30	166.55	338
Итого за завтрак:	537	19.25	19.75	83.75	587.50	
Итого за 10 дней	516.6	19.48	19.19	85.24	592.88	

Меню разработано из расчета выделенных средств с учетом торговой наценки - ИП Позднякова Е.В.

При разработке основного меню были использованы сборники рецептов:

Москва ДеЛи плюс 2014 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для дошкольных образовательных учреждений"

Москва ДеЛи принт 2011 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для общеобразовательных учреждений"

Неделя: первая
Возрастная категория: 12 лет и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная (манная)	260	8.57	12.25	40.88	319.80	181
Какао с молоком	180	4.07	3.54	17.57	118.60	382
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за завтрак:	500	16.99	16.45	82.96	561.10	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1.87	2.26	13.50	91.20	97
Макаронные изделия отварные	180	4.18	4.52	26.45	168.45	309
Дополнительный гарнир	30	0.24	0.03	0.51	3.0	71
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	9.51	10.08	11.66	184.50	294
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0.08	26.43	108.36	376
Итого за обед:	807	20.46	17.63	103.05	678.21	
ИТОГО за весь день:	1307	37.45	34.08	186.01	1239.31	

Неделя: первая
Возрастная категория: 12 лет и старше

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлеты рыбные соусом томатным	100	8.69	7.33	12.46	150.00	234
Картофельное пюре	180	3.20	9.46	18.58	178.61	312
Дополнительный гарнир	30	1.02	3.00	5.07	51.42	20
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого за завтрак:	557	17.38	20.47	70.83	543.73	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103.75	82
Птица тушенная в соусе	100	10.42	10.26	3.51	166.00	290
Каша рассыпчатая (гречка)	180	7.93	4.27	38.64	243.75	302
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за обед:	770	24.56	20.13	87.58	676.20	
ИТОГО за весь день	1327	41.94	40.59	158.41	1219.93	

Неделя: первая
Возрастная категория: 12 лет и старше

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по- сезону	60	1.02	3.00	5.07	51.42	45
Плов из птицы	180	12.86	8.88	32.81	272.40	291
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	480	18.29	12.56	72.38	486.52	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	4.39	4.22	13.23	118.60	102
Макаронные изделия отварные	180	4.18	4.52	26.45	168.45	309
Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	9.51	10.08	11.66	184.50	294
Дополнительный гарнир	30	1.02	3.00	5.07	51.42	71
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за обед:	800	23.51	22.50	90.90	685.67	
ИТОГО за весь день:	1280	41.80	35.06	163.29	1172.19	

Неделя: первая
Возрастная категория: 12 лет и старше

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с соусом яблочным	170	15.54	12.27	47.60	324.00	223
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Итого за завтрак:	380	17.97	12.59	72.08	434.50	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	1.91	4.06	10.40	93.60	111
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	11.16	11.17	12.90	202.00	292
Дополнительный гарнир	30	1.02	3.00	5.07	51.42	45
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	700	18.50	18.91	62.87	509.72	
ИТОГО за весь день:	1080	36.47	31.50	134.95	944.22	

Неделя: первая
Возрастная категория: 12 лет и старше

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета мясная с соусом	100	9.90	5.09	28.05	182.98	268
Макароны отварные	180	3.82	13.98	14.70	209.62	143
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	520	18.13	19.75	77.25	555.30	
ОБЕД						
Суп из овощей	250	1.27	3.99	7.32	76.20	99
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.08	4.95	3.80	105.00	229
Каша рассыпчатая (рис)	180	3.60	4.33	37.53	203.55	302
Дополнительный гарнир	30	0.24	0.03	0.51	3.0	71
Компот из свежих плодов	180	0.41	0.09	30.59	127.08	342
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	800	18.95	14.05	104.26	637.53	
ИТОГО за день:	1320	37.08	33.80	181.51	1192.83	

Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 лет и старше

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	50	0.72	2.83	4.63	46.80	ПП
Омлет натуральный	110	14.83	27.30	3.06	336.00	210
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	400	0.06	0.02	9.99	40.00	392
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	1.91	4.06	10.40	93.60	111
Рагу из овощей	180	2.61	16.22	12.70	209.62	143
Котлеты рубленые из птицы	60	9.51	10.08	11.66	184.50	294
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.07	0.26	12.68	61.69	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	730	18.14	31.00	67.45	641.61	
ИТОГО за весь день:	1130	18.20	31.02	77.44	681.61	

Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 лет и старше

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная (пшено)	260	7.63	11.52	33.45	278.21	182
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Какао с молоком	180	2.78	0.67	26.00	125.11	397
Итого за завтрак:	0	500.00	14.76	12.85	83.96	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	1.65	4.01	10.75	93.60	83
Плов из птицы	180	12.86	8.88	32.81	272.40	291
Дополнительный гарнир	30	1.02	3.00	5.07	51.42	71
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	700	19.94	16.57	83.13	580.12	
ИТОГО за весь день:	700	519.94	31.33	95.98	664.08	

Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 лет и старше

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Шницель рыбный с соусом	100	11.16	11.55	8.95	188.18	235
Картофельное пюре	180	3.20	9.46	18.58	178.61	312
Дополнительный гарнир	30	1.02	3.00	5.07	51.42	45
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого за завтрак:	557	19.85	24.69	67.32	581.91	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	250	2.01	5.10	11.98	107.25	96
Макаронные изделия отварные	180	5.52	4.52	26.45	168.45	309
Птица тушенная в соусе	100	10.09	11.26	3.51	166.00	290
Чай с сахаром	180	8.51	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	770	30.48	21.56	76.43	604.40	
ИТОГО за весь день:	1327	50.33	46.25	143.75	1186.31	

Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 лет и старше

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета мясная с соусом	100	9.90	5.09	28.05	182.98	268
Каша рассыпчатая (гречка)	180	8.60	4.27	38.64	243.75	302
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	520	22.91	10.04	101.19	589.43	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	2.06	5.01	13.44	117.00	83
Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	6.31	4.50	38.85	221.25	302
Птица тушенная в соусе	100	10.09	10.26	3.51	166.00	290
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	770	22.87	20.45	90.30	666.95	
ИТОГО за весь день:	1290	45.78	30.49	191.49	1256.38	

Неделя: вторая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	180	10.51	12.53	29.00	284.24	204
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Дополнительный гарнир	30	1.02	3.00	5.07	51.42	71
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого за завтрак:	427	14.02	15.85	58.76	447.16	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	4.39	4.22	13.23	118.60	102
Картофельное пюре	180	3.20	9.46	18.58	178.61	312
Дополнительный гарнир	30	1.02	3.00	5.07	51.42	71
Тефтели рыбные с соусом	100	8.26	8.05	11.76	152.50	239
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	800	21.28	25.41	83.14	663.83	
ИТОГО за весь день:	1227	35.30	41.26	141.90	1110.99	
Среднее значение за период 10 дней:	1199	86.43	35.54	147.47	1066.79	

Меню разработано из расчета выделенных средств с учетом торговой наценки - ИП Позднякова Е.В.

При разработке основного меню были использованы сборники рецептур:

Москва ДеЛи плюс 2014 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для дошкольных образовательных учреждений"

Москва ДеЛи принт 2011 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для общеобразовательных учреждений"

Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	200	1.87	2.26	13.50	91.20	97
Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	309
Дополнительный гарнир	30	0.80	0.80	5.09	25.25	71
Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	100	9.51	16.02	12.58	236.95	294
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0.08	26.43	108.36	376
Итого за обед:	727	22.35	24.34	108.56	752.91	

Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1.80	4.92	10.93	103.75	82
Птица тушеная в соусе	100	11.09	11.26	3.51	166.00	290
Каша рассыпчатая (гречка)	150	8.60	4.27	38.64	243.75	302
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за обед:	690	25.90	21.13	87.58	676.20	

Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	102
Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	309
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	9.51	16.02	12.58	236.95	294
Дополнительный гарнир	30	0.80	0.80	5.09	25.25	71
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за обед:	720	24.62	26.24	91.85	711.95	

Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.46	118.25	103
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12.50	11.17	12.90	202.00	292
Дополнительный гарнир	30	0.80	0.80	5.09	25.25	71
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Кондитерское изделие	30	4.24	8.71	29.39	213.00	ПП
Итого за обед:	730	24.64	24.20	99.34	721.20	

Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп из овощей	200	1.27	3.99	18.87	138.22	99
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	229
Каша рассыпчатая	150	3.60	4.33	37.53	203.55	302
Дополнительный гарнир	30	0.80	0.80	5.09	25.25	71
Компот из свежих плодов	180	0.41	0.09	30.59	127.08	342
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	720	20.18	14.82	120.39	721.80	

Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	1.91	4.06	10.40	93.60	111
Рагу из овощей	150	2.61	16.22	12.70	209.62	143
Котлеты рубленые из птицы	60	9.51	16.02	12.58	236.95	294
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	700	18.44	36.98	70.18	702.87	

Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	1.65	4.01	10.75	93.60	83
Плов из птицы	180	15.20	8.88	32.81	272.40	291
Дополнительный гарнир	30	1.45	3.61	7.69	51.42	20
Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0.08	26.43	108.36	376
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	700	22.96	17.24	102.19	648.48	

Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	200	2.01	5.10	11.98	107.25	96
Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	309
Птица тушенная в соусе	100	11.09	11.26	3.51	166.00	290
Дополнительный гарнир	30	0.80	0.80	5.09	25.25	71
Компот из смеси сухофруктов	180	0.31	0.08	26.43	108.36	376
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	720	24.08	22.42	97.96	698.01	
ИТОГО за весь день:		24.08	22.42	97.96	698.01	

Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Борщ с картофелем	200	2.06	5.01	13.44	117.00	83
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6.31	4.50	38.85	221.25	302
Дополнительный гарнир	30	0.80	0.80	5.09	25.25	71
Птица тушенная в соусе	100	11.09	11.26	3.51	166.00	290
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	720	24.67	22.25	95.39	692.20	

Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	102
Картофельное пюре	150	3.20	9.46	18.58	178.61	312
Дополнительный гарнир	30	1.02	3.00	5.07	51.42	45
Тефтели рыбные с соусом	100	8.26	8.05	11.76	152.50	239
Компот из свежих плодов	180	0.41	0.09	30.59	127.08	342
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.20	ПП
Итого за обед:	720	21.63	25.48	103.74	750.91	

Меню разработано из расчета выделенных средств с учетом торговой наценки - ИП Позднякова Е.В.

При разработке основного меню были использованы сборники рецептов:

Москва ДеЛи плюс 2014 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для дошкольных образовательных учреждений"

Москва ДеЛи принт 2011 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для общеобразовательных учреждений"