



**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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>19.19</b>	<b>19.75</b>	<b>83.54</b>	<b>586.50</b>	

**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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19.25</b>	<b>19.75</b>	<b>83.75</b>	<b>587.50</b>	

**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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19.25</b>	<b>19.75</b>	<b>83.75</b>	<b>587.50</b>	

**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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>19.25</b>	<b>19.75</b>	<b>83.75</b>	<b>587.50</b>	

**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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>19.25</b>	<b>19.75</b>	<b>83.75</b>	<b>587.50</b>	

**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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>527</b>	<b>19.31</b>	<b>19.75</b>	<b>83.75</b>	<b>587.50</b>	

<b>Неделя: вторая</b>						
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>9 день</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>20.71</b>	<b>13.04</b>	<b>99.74</b>	<b>614.68</b>	
<b>Неделя: вторая</b>						
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>						
<b>10 день</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>537</b>	<b>19.25</b>	<b>19.75</b>	<b>83.75</b>	<b>587.50</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>516.6</b>	<b>19.48</b>	<b>19.19</b>	<b>85.24</b>	<b>592.88</b>	

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>16.99</b>	<b>16.45</b>	<b>82.96</b>	<b>561.10</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>807</b>	<b>20.46</b>	<b>17.63</b>	<b>103.05</b>	<b>678.21</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1307</b>	<b>37.45</b>	<b>34.08</b>	<b>186.01</b>	<b>1239.31</b>	

**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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>557</b>	<b>17.38</b>	<b>20.47</b>	<b>70.83</b>	<b>543.73</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>24.56</b>	<b>20.13</b>	<b>87.58</b>	<b>676.20</b>	
<b>ИТОГО за весь день</b>	<b>1327</b>	<b>41.94</b>	<b>40.59</b>	<b>158.41</b>	<b>1219.93</b>	

**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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>18.29</b>	<b>12.56</b>	<b>72.38</b>	<b>486.52</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>23.51</b>	<b>22.50</b>	<b>90.90</b>	<b>685.67</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1280</b>	<b>41.80</b>	<b>35.06</b>	<b>163.29</b>	<b>1172.19</b>	

**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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>17.97</b>	<b>12.59</b>	<b>72.08</b>	<b>434.50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>18.50</b>	<b>18.91</b>	<b>62.87</b>	<b>509.72</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1080</b>	<b>36.47</b>	<b>31.50</b>	<b>134.95</b>	<b>944.22</b>	

**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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>18.13</b>	<b>19.75</b>	<b>77.25</b>	<b>555.30</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>18.95</b>	<b>14.05</b>	<b>104.26</b>	<b>637.53</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1320</b>	<b>37.08</b>	<b>33.80</b>	<b>181.51</b>	<b>1192.83</b>	

**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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>9.99</b>	<b>40.00</b>	<b>392</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>18.14</b>	<b>31.00</b>	<b>67.45</b>	<b>641.61</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1130</b>	<b>18.20</b>	<b>31.02</b>	<b>77.44</b>	<b>681.61</b>	

**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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>0</b>	<b>500.00</b>	<b>14.76</b>	<b>12.85</b>	<b>83.96</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>19.94</b>	<b>16.57</b>	<b>83.13</b>	<b>580.12</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>700</b>	<b>519.94</b>	<b>31.33</b>	<b>95.98</b>	<b>664.08</b>	

**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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>557</b>	<b>19.85</b>	<b>24.69</b>	<b>67.32</b>	<b>581.91</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>30.48</b>	<b>21.56</b>	<b>76.43</b>	<b>604.40</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1327</b>	<b>50.33</b>	<b>46.25</b>	<b>143.75</b>	<b>1186.31</b>	

**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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>22.91</b>	<b>10.04</b>	<b>101.19</b>	<b>589.43</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>22.87</b>	<b>20.45</b>	<b>90.30</b>	<b>666.95</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1290</b>	<b>45.78</b>	<b>30.49</b>	<b>191.49</b>	<b>1256.38</b>	

<b>Неделя: вторая</b>						
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>						
<b>10 день</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>427</b>	<b>14.02</b>	<b>15.85</b>	<b>58.76</b>	<b>447.16</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>21.28</b>	<b>25.41</b>	<b>83.14</b>	<b>663.83</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1227</b>	<b>35.30</b>	<b>41.26</b>	<b>141.90</b>	<b>1110.99</b>	
<b>Среднее значение за период 10 дней:</b>	<b>1199</b>	<b>86.43</b>	<b>35.54</b>	<b>147.47</b>	<b>1066.79</b>	

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		
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>727</b>	<b>22.35</b>	<b>24.34</b>	<b>108.56</b>	<b>752.91</b>	

**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		
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	200	1.80	4.92	10.93	103.75	82
Птица тушенная 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
<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>25.90</b>	<b>21.13</b>	<b>87.58</b>	<b>676.20</b>	

**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		
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>24.62</b>	<b>26.24</b>	<b>91.85</b>	<b>711.95</b>	

**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		
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>24.64</b>	<b>24.20</b>	<b>99.34</b>	<b>721.20</b>	

**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		
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>20.18</b>	<b>14.82</b>	<b>120.39</b>	<b>721.80</b>	

**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		
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>18.44</b>	<b>36.98</b>	<b>70.18</b>	<b>702.87</b>	

**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		
<b>ОБЕД</b>						
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		
<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		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		
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>24.67</b>	<b>22.25</b>	<b>95.39</b>	<b>692.20</b>	

**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		
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>21.63</b>	<b>25.48</b>	<b>103.74</b>	<b>750.91</b>	

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"