

ОСНОВНОЕ (перспективное) двухнедельное меню (завтраки)

Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для детей категории 7-11 лет.

Неделя : 1 День 1												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
746/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (м)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06		
226/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	114,04	12,67	1,03		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80		
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (м)	200	1	0,2	20,2	92	4,00	14,00	8,00	2,80		
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко)	100	0,352	0,352	8,624	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
Итого завтрак:		570	14,7	10,9	93,2	538,3	24,7	175,5	64,7	8,6		
День 2												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
268/2016	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,90	2,30	44,30	286,80	15,10	128,10	0,10	0,71		
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (м) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32		
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61		
Итого завтрак:		505	11,07	11,54	83,00	554,27	215,10	153,84	16,45	2,23		
День 3												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
70/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (супер)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
299,363/2016	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	19,35	19,57	1,18		
354/2016	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80		
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	0,60		
Итого завтрак:		560	18,51	19,35	68,11	522,66	38,72	125,75	97,06	5,73		

День 4												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Итого завтрак:	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						530	18,98
222/2017	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	150	15,45	16,30	21,36	309,71	0,59	207,90	31,91	1,03		
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	50	0,97	2,25	10,54	51,32	0,11	13,70	11,82	0,59		
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(нежирный)***	200	5,6	5,2	8	106	1,26	216,00	25,20	0,18		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76		
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ**(яблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
Итого завтрак:		540	25,41	24,42	68,21	602,38	12,43	466,24	93,60	5,13		
День 5												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Итого завтрак:	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						505	18,09
266/2016	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7,91	12,49	35,83	288,57	11,76	159,36	53,88	1,25		
ПП	БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	61,50	13,79	3,26		
767/2022	БРАЗИЛЬСКИЙ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
Итого завтрак:		505	18,09	21,93	101,16	678,70	14,92	478,13	114,52	5,82		
Неделя: 2 День 6												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Итого завтрак:	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						530	18,98
22/2016	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,93	0,06	1,95	12,00	2,34	6,00	5,70	0,39		
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,49	12,99	2,39	176,60	0,47	94,38	15,92	2,30		
ПП	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 130/20	150	3,24	7,80	51,60	292,00	1,12	123,00	27,58	6,52		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60		
Итого завтрак:		530	18,98	21,09	80,68	591,00	4,00	234,05	62,18	10,38		

День 7												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						Вит. С, мг	Са, мг
70/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (супреп)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОИОНОВСКИ 50/50	100	13,26	11,23	3,52	185,00	4,00	28,00	15,00	0,10		
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76		
421(1 вар.)/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	1	11,9	61,5	0,59	126,60	8,68	0,64		
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ**(яблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
	Итого завтрак:	680	23,71	17,72	78,08	587,95	51,51	277,98	110,47	7,18		
День 8												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						Вит. С, мг	Са, мг
29/2016	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,44	12,60	3,90	0,11		
471 /333/2022	ФИЛЛОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 100/50	150	10,58	8,25	10,16	194,63	3,30	65,47	58,73	1,69		
303/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00	4,13	16,12	0,33		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (см)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
	Итого завтрак:	580	18,30	13,26	80,15	557,28	8,74	110,70	110,45	6,65		

День 9												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
198/2016	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	220	7,00	8,05	36,00	246,06	1,84	159,90	50,65	1,28		
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	2,40	0,05	0,02		
16/2016	БЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	88,00	3,50	0,10		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	14,20	3,56	0,63		
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(йогурт)***	125	3,5	3,25	5,0	66,25	0,87	150,00	17,50	0,13		
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
	Итого завтрак:	705	16,332	22,17	79,53	591,43	14,92	443,15	99,94	5,48		
День 10												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
7/46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (м)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06		
579/2022	СОУС "АЛЬФРЕДО" (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ)	100	15,59	11,66	7,31	156,06	3,06	143,36	57,89	0,96		
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23		
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
	Итого завтрак:	570	24,17	20,50	83,67	593,13	41,04	258,25	124,66	4,74		
	ВСЕГО за 10 дней:	5745	189,23	182,91	815,76	5817,04	426,12	2723,57	894,00	61,98		
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	575	18,92	18,29	81,58	581,70	42,61	272,36	89,40	6,20		

*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей;

** Фрукт свежий - допускается выдана иных фруктов;

***Кисломолочный продукт - допускается выдана иного кисломолочного продукта.