

МЕНЮ

Возрастная категория – от 7 до 11 лет

Используемые источники:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Гигиена детей и подростков Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. 2021

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания // под ред. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: Издательство «Арий», 2015

Химический состав пищевых продуктов: справочник // под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт. 2002

Распределение суточной потребности по приемам пищи

(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи	Распределение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	20	15,4	15,8	67	470
II завтрак	5	3,85	3,95	16,75	117,5
Итого:	25	19,25	19,75	83,75	587,5
Обед	35	26,95	27,65	117,25	822,5
Полдник	15	11,55	11,85	50,25	352,5
Ужин	25	19,25	19,75	83,75	587,5
Итого за день		77	79	335	2350

Меню приготавливаемых блюд

1 неделя

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210	9,07	9,86	15,7	218,57	54-6к
	Чай с сахаром	200	0,17	0	8,67	46,67	54-2гн
	Шоколад молочный	50	4,5	9,16	25,2	115,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	ТТК
	Сок (т/пак)	200	1	0,2	14,2	73,81	
	Итого завтрак	735	19,55	19,92	83,99	588,05	
День 2							
Завтрак	Вермишель отварная с сыром	225	8,26	9,67	17,07	164,08	54-3г
	Яйцо отварное	50	5,1	0,6	0,3	63	54-6о
	Чай с молоком	200	1,17	4,33	12,67	94,9	54-4гн
	Пряник	50	3,15	2,18	10,53	59,45	
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	ТТК
	Банан	100	2,35	2,28	23,05	73,69	ТТК
	Итого завтрак	700	19,74	19,76	83,84	588,62	

День 3							
Завтрак	Пельмени с бульоном	250	8,51	5,87	27,71	182,5	ТТК
	Сыр (порциями)	10	1,85	2,35	0	19,12	54-1
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	54-19
	Чай с сахаром	200	0,17	0	8,67	46,67	54-2гн
	Печенье	55	3,81	2,31	10,64	73,95	
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	ТТК
	Яблоко	100	0,4	0,4	16,64	57,6	ТТК
	Итого завтрак	700	19,55	19,83	83,98	588,34	
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	210	8,48	9,32	27,42	212,61	384
	Сыр (порциями)	10	1,85	2,35	0	19,12	54-1з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0	11,33	46,67	54-3гн
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	ТТК
	Рогалик	50	3,27	7,48	10,72	102,64	
	Сок (т/пак)	200	1	0,2	14,2	73,81	
	Итого завтрак	745	19,58	20,05	83,89	588,35	

День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	210	6,17	7,48	27,02	203,63	384
	Кофейный напиток	200	4,53	3,8	7,87	80,35	54-23гн
	Вафли	20	0,97	2,63	14,72	78,25	
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	ТТК
	Йогурт	200	3,08	5,33	14,17	92,32	ТТК
	Итого завтрак	705	19,56	19,94	84	588,05	
	Среднее значение за неделю		19,596	19,9	83,94	588,282	

2 неделя

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	210	8,86	9,72	15,47	218,07	384
	Чай с сахаром	200	0,17	0	8,67	46,67	54-2гн
	Шоколад молочный	50	4,5	9,16	25,2	115,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	ТТК
	Сок (т/пак)	200	1	0,2	14,2	73,81	
	Итого завтрак	735	19,34	19,78	83,76	587,55	

День 2							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	225	7,26	10,12	41,64	282,51	54-2к
	Кофейный напиток	200	4,53	3,8	7,87	80,35	54-23гн
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	ТТК
	Йогурт	200	3,08	5,33	14,17	92,32	
	Итого завтрак	700	19,68	19,95	83,9	588,68	
День 3							
Завтрак	Омлет	150	7,5	5,3	2,4	83,72	54-1о
	Сосиска отварная	100	5,82	8,6	1,4	130,73	53б
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0	11,33	46,67	54-3гн
	Кекс	80	1,17	4,61	31,82	135,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	ТТК
	Яблоко	100	0,4	0,4	16,64	57,6	ТТК
	Итого завтрак	705	19,87	19,61	83,81	587,62	

День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	5,58	8,81	17,05	195,75	54-6к
	Сыр (порциями)	10	1,85	2,35	0	19,12	
	Какао с молоком	200	4,53	5,8	7,87	100,18	54-21гн
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	ТТК
	Зефир	105	0,4	0	15,64	65,78	
	Банан	100	2,35	2,28	23,05	73,69	ТТК
	Итого завтрак	700	19,52	19,94	83,83	588,02	
День 5							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	12,45	10,95	23,05	186,78	384
	Чай с сахаром	200	0,17	0	8,67	46,67	54-2гн
	Конфета шоколадная	20	1,2	7,9	17,8	147	
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	10,32	84	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	ТТК
	Сок (т/пак)	200	1	0,2	14,2	73,81	
	Итого завтрак	705	19,63	19,75	83,94	587,76	
Среднее значение за неделю			19,608	19,806	83,848	587,926	

