

10-дневное цикличное меню для детей 6-10 лет.



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ "Семенниковская СОШ"
А.Д. Фельдман

День 1						
№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,20	6,90	35,90	238,90
54 -2гн-20	Чай с сахаром	200	0,20	1,00	12,50	51,20
55-4м-2020	Котлета мясная	90	11,3	9,10	0,00	126,80
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Конфета шоколадная	12	12,39	43,27	34,18	590,00
	Итого	582	40,49	20,20	49,60	1135,50
Обед						
54-12с-2020	Суп рыбный	250	9,50	7,00	0,00	102,50
332	Кисель фруктовый	200	0,31	0,00	39,40	160,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
гп	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Банан	218	1,50	0,50	21,00	144,00
	Итого	748	19,71	11,60	76,30	535,10
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		60,20	31,80	125,90	1670,60
День 2						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-19к-2020	Каша пшённая	250	9,16	15,00	42,42	135,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	110,20
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
гп	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,90
гп	Сыр порциями	20	3,12	7,57	19,57	16,30
	Итого	570	22,16	23,50	70,82	473,00
Обед						
54-16з-2020	Венегрет с растительным маслом	80	1,00	7,10	5,40	99,50
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	250	75,00	8,07	8,13	165,33
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	0,90	14,70	89,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00

54-2гн-20	Чай с сахаром	250	0,20		6,50	26,80
ГП	Конфета шоколадная	41	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	701	5,40	1,70	40,80	209,80
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		27,56	25,20	111,62	682,80

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

54-8с-2020	Суп Харчо	220	33,40	23,00	81,00	665,70
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,80	3,50	11,20	91,20
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Яблоко	132	3,00	1,00	42,00	192,00
	Итого	632	12,20	7,60	27,10	1077,50

Обед

279	Тефтели мясные	90	58,50	6,36	7,45	109,00
39	Макароны отварные	200	5,60	4,51	26,47	168,60
332	Кисель фруктовый	200	0,31	0,00	39,40	160,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
261	Соус томатный	50	1,00	4,43	6,00	70,00
гп	Яблоко	164	12,39	43,27	34,18	590,00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день	784	86,20	62,67	129,40	1226,20

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,60	4,51	26,47	168,60
54-11р-2020	Котлета рыбная	90	9,60	5,20	4,40	103,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,40	0,90	14,70	89,00
54-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80
гп	Минирулет	20	1,70	2,26	13,94	82,90
	Итого	590	8,80	1,80	29,40	559,30

Обед

54-11г-2020	Пюре картофельное	250	3,10	6,00	19,70	145,80
54-4м-2020	Котлета мясная	90	11,3	9,10	0,00	126,80
54-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00

ГП	Хлеб ржаной	40	4,40	0,90	14,70	89,00
гп	Банан	167	1,50	0,50	21,00	144,00
	Итого	787	24,90	17,40	76,60	621,40
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		33,70	19,20	106,00	1180,70

День 5

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК			4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

54-12м-2020	Плов с курицей	200	12,71	7,85	26,80	229,00
54-2гн-20	Компот из сухофруктов	200	0,20		6,50	122,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
гп	Вафля	30	10,40	5,20	40,20	1,80
	Итого	510	21,31	11,95	49,20	481,40

Обед

108	Рагу овощное с курицей	300	9,64	13,49	13,53	210,74
54-7хн-2020	Какао с молоком	260	0,45	0,00	30,50	122,00
гп	Кукуруза консервированная	40	2,20	0,40	11,22	58,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
ГП	Яблоко	157	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	837	16,69	14,79	69,95	479,74
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		38,00	26,74	119,15	961,14

День 6

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК			4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

54-16к-2020	Каша рисовая молочная	250	8,02	15,00	44,01	312,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20
54-1з-2020	Сыр порциями	20	3,12	7,57	19,57	161,30
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,90
	Итого	570	16,12	16,07	47,97	792,00

Обед

10	Салат из капусты с морковью	75	0,61	4,55	3,23	56,78
54-12м-2020	Плов с курицей	300	12,71	7,85	26,80	229,00
54-9гн	Кофейный напиток	200	3,80	3,50	11,20	91,20
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Конфета шоколадная	50	12,39	43,27	34,18	590,00
	Итого	705	24,91	15,45	53,90	448,80
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		41,03	31,52	101,87	1240,80

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
108	Рагу овощное с курицей	200	9,64	13,49	13,53	240,45
54-7хн-2020	Чай с сахаром	200	0,45	0,00	30,50	122,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Вафля	40	10,40	5,20	40,20	1,80
	Итого	520	18,49	17,59	59,93	492,85
Обед						
54-1-2020	Макароны отварные	250	5,60	4,51	26,47	168,60
59	Курица в соусе томатном	120	22,61	18,31	2,01	263,29
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
54-7гн-2020	Компот из сухофруктов	200	4,60	4,40	12,50	107,20
гп	Горошек консервированный	40	3,00	0,50	7,30	58,00
гп	Конфета шоколадная	76	1,50	0,50	21,00	144,00
	Итого	766	38,61	27,31	37,71	557,09
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		57,10	44,90	97,64	1049,94

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-12с-2020	Борщ	250	8,45	8,28	13,13	160,78
332	Кисель фруктовый	200	0,31	0,00	39,40	160,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
Гп	Банан	102	1,50	0,50	21,00	144,00
	Итого	632	13,16	9,18	67,23	593,38
Обед						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	300	8,20	6,90	35,90	238,90
54-11р-2020	Котлета рыбная	90	9,60	5,20	4,40	103,00
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,80	93,20
гп	Кукуруза консервированная	40	2,20	0,40	11,22	58,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Банан	115	1,50	0,50	21,00	144,00
	Итого	825	30,50	17,10	111,22	765,70
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		43,66	26,28	178,45	1359,08

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-4м	Голень куриная	90	11,42	11,33	10,67	188,58
54-1гн	Макароны отварные с маслом	200	5,30	5,50	32,70	202,00
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,05	15,00	57,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
10	Салат из капусты с морковью	70	1,60	6,10	6,20	85,70
	Итого	640	10,20	27,08	37,10	661,88

Обед						
	Перловка с маслом	200	5,30	5,50	32,70	202,00
279	Тефтели мясные	90	58,50	6,36	7,45	109,00
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,45	0,00	30,50	122,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
ГП	Минирулет	75	0,10	8,20	0,10	74,80
	Итого	645	67,45	18,66	53,95	434,40
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		77,65	45,74	91,05	1096,28

День 10						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак						
54-11г-2020	Пюре картофельное	200	3,10	6,00	19,70	145,80
гп	Тефтели мясные	90	16,19	16,19	12,70	194,10
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
ГП	Минирулет	25	0,10	8,20	0,10	74,80
	Итого	595	8,70	12,35	31,00	600,30

Обед						
54-8с-2020	Суп с макаронными изделиями	200	33,40	23,00	81,40	665,70
332	Кисель фруктовый	200	0,31	0,00	39,40	160,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Конфета шоколадная	12	5,60	28,00	52,26	214,23
ГП	Банан	196	3,00	1,00	42,00	192,00
	Итого	688	47,71	55,10	188,96	1168,53
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		56,41	67,45	219,96	1768,83

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей						
			Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
Итого за 10 дней			521,51	381,50	1281,04	12236,37
Итого за 1 день			52,15	38,15	128,10	1223,64