

СОГЛАСОВАНО

МОУ «Музыкально-эстетический лицей им.А.Г.Шнитки»

Ермакова Ю.Т.



«01» сентября 2022г

Утверждаю

ООО «Покровская Слобода»

Москаленко К.Е.



Москаленко К.Е.

«01» сентября 2022г

Перспективное меню

на осенне-зимней период для детей от 7 до 11 лет

(по программе бесплатного питания ГПД)

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 до 11 лет (трёхразовое)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день 1				
Завтрак						
Каша молочная рисовая	200	13,32	13,80	45,60	359,88	219/327 ; 174
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Кондитерское изделия	30	1,3	5,4	18,9	135,0	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	530	16	20	91	610	
Обед						
Икра свекольная	60	0,7	3,7	6,7	63,2	75
Суп-лапша на курином бульоне	200	13,94	4,95	32,23	229,16	113
Жаркое по- домашнему с мясом	220	6,9	14,1	17,9	226,3	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	740	25,6	23,4	108,8	747,4	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Крендель с сахаром	100	5,81	8,1	74,62	394,64	87
Итого полдник:	300	6,0	8,1	84,6	435,2	
Итого за день		47,7	51,1	284,4	1792,8	

день2						
Завтрак						
Макароны отварные	150	6,3	7,2	15,6	152,4	202
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	11,65	7,08	12,73	183,69	280/422
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	573
Кондитерское изделия	30	1,3	5,4	18,9	135,0	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	530	23	20	79	613	
Обед						
Салат из капусты	60	0,7	2,2	2,8	34,1	45
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,1	6,1	7,9	118,6	102
Каша гречневая с сосиской и соусом	200	24,4	10,7	42,3	363,1	391/327 ; 171
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	24,1	98,5	491
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	710	36,6	19,5	100,9	725,9	
Полдник						
Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158,0	386
Булка московская	100	5,81	8,1	74,62	394,64	429
Итого полдник:	300	11,2	13,1	96,2	552,6	
Итого за день		70,3	52,6	276,0	1891,8	

день3							
Завтрак							
Каша молочная "Дружба"	250	5,8	10,0	54,1	329,6	218/327 ; 175	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14	
Батон	60	3,6	3,8	24,0	55,8	576	
Кондитерское изделия	30	1,3	5,4	18,9	135,0	ПР	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376	
Итого завтрак:	550	11	26	108	629		
Обед							
Икра кабачковая	60	0,7	3,7	6,7	63,2	73.1	
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,75	10,38	10,75	167,42	108	
Пюре гороховое	150	10,3	7,3	15,8	209,6	199	
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422	
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349	
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573	
Итого обед:	770	30,1	29,6	88,8	780,4		
Полдник							
Кисель фруктовый	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484	
Булочка выборгская	100	1,05	3,96	49,52	237,97	426	
Итого полдник:	300	1,3	4,1	76,1	346,2		
Итого за день		42,5	60,1	272,5	1755,9		

день 4						
Завтрак						
Рис отварной	150	3,8	15,6	40,2	356,4	171
Сосиска отварная с соусом	100	2,60	2,60	10,20	74,60	243/422
Батон	50	2,4	2,5	16,0	37,2	576
Кондитерское изделия	30	1,3	5,4	18,9	135,0	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	530	10	26	96	646	
Обед						
Помидор свежий/ Помидор,огурец солённый	60	0,7	0,1	2,3	12,8	71
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне	200	5,5	15,5	4,3	178,6	82
Котлеты рыбные с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	234/422
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	770	21,3	30,5	89,7	718,3	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1	0,2	13,2	58,24	389
Булка московская	100	5,81	8,1	74,62	394,64	429
Итого полдник:	300	6,8	8,3	87,8	452,9	
Итого за день		38,4	65,0	273,4	1817,4	

день 5						
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	200	8,6	15,0	46,7	356,3	204
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Кондитерское изделия	30	1,3	5,4	18,9	135,0	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	530	11,5	20,8	93,8	613,4	
Обед						
Салат из капусты	60	0,7	2,2	2,8	34,1	45
Суп картофельный с крупой (рис,пшено) на м/к бульоне	200	5,39	13,33	14,24	198,45	115
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	10,6	11,9	162,6	205,2
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	11,65	7,08	12,73	183,69	280/422
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	770	26,2	33,7	89,1	786,4	
Полдник						
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Ватрушка с повидлом	100	1,05	3,96	49,52	237,97	410
Итого полдник:	300	1,3	4,0	61,8	287,7	
Итого за день		39,0	58,6	244,7	1687,5	

день 6						
Завтрак						
Омлет натуральный с колбасными изделиями	200	6,2	9,2	54,1	323,8	212
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	576
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Кондитерское изделия	30	1,3	5,4	18,9	135,0	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	550	10,0	16,0	105,8	612,7	
Обед						
Помидор свежий/ Помидор,огурец солённый	60	0,7	0,1	2,3	12,8	71
Суп гороховый на м/к бульоне	220	8,9	5,0	8,7	114,3	102
Плов с мясом	220	24,4	10,7	45,3	374,9	392/265
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	491
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	760	37,9	16,3	107,7	728,4	
Полдник						
Йогурт	200	5,8	5	22	156	386
Булочка ванильная	100	4,05	3,96	47,92	243,57	422
Итого полдник:	300	9,9	9,0	69,9	399,6	
Итого за день		57,8	41,3	283,4	1740,7	

день 7						
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	24,4	10,7	42,3	363,1	391/327 ; 173
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Кондитерское изделия	30	1,3	5,4	18,9	135,0	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	530	27,3	16,5	89,4	620,1	
Обед						
Огурец свежий/Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,6	8,4	71
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	5,00	7,67	26,69	195,79	112
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном	110	10,44	7,03	7,70	135,47	271/422
Картофель тушеный	150	2,8	10,6	15,6	169,0	172
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	770	22,3	25,9	99,0	716,3	
Полдник						
Кисель фруктовый	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484
Крендель с сахаром	100	5,81	8,1	74,62	394,64	87
Итого полдник:	300	6,1	8,2	101,2	502,8	
Итого за день		55,7	50,6	289,6	1839,3	

день 8						
Завтрак						
Макароны отварные	200	8,6	15,0	46,7	356,3	202
Сосиска отварная с соусом	110	2,60	2,60	10,20	74,60	243/422
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	576
Кондитерское изделия	30	1,3	5,4	18,9	135,0	ПП
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	560	13,7	24,0	92,7	647,5	
Обед						
Салат из капусты	60	0,7	2,2	2,8	34,1	45
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,75	10,38	10,75	167,42	108
Рис отварной	150	3,8	15,6	30,2	276,4	171
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	295/422
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	10,4	41,9	388
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	770	24,2	34,1	87,4	752,0	
Полдник						
Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158,0	386
Манник с молочным соусом	100	1,25	5,1	21	136,29	230
Итого полдник:	300	6,7	10,1	42,6	294,3	
Итого за день		44,5	68,2	222,7	1693,8	

день 9						
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,06	8,78	37,72	258,2	173
Батон с маслом	30	1,1	8,3	6,5	105,1	576/14
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Кондитерское изделия	30	1,3	5,4	18,9	135,0	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	560	11,1	22,9	91,3	620,3	
Обед						
Икра свекольная	60	0,7	3,7	6,7	63,2	75
Суп картофельный с рыбой	200	2,2	4,7	20,3	131,9	122
Пюре гороховое	150	10,3	10,3	25,8	237,0	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	770	24,55	26,98	111,12	784,40	
Полдник						
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	11,5	46,5	388
Булочка ванильная	100	4,05	3,96	47,92	243,57	422
Итого полдник:	300	4,3	4,0	59,4	290,1	
Итого за день		39,9	53,8	261,9	1694,8	

день10						
Завтрак						
Каша молочная манная	250	5,8	10,0	54,1	329,6	218/327 ; 173
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Кондитерское изделия	30	1,3	5,4	18,9	135,0	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	580	8,7	15,8	99,4	579,9	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,7	3,7	6,7	63,2	73.1
Свекольник	200	4,70	4,00	11,30	100	98
Плов с мясом	220	16,8	18,7	35,1	374,8	265
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	730	25,7	26,9	100,5	745,6	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1	0,2	13,2	58,24	389
Булка московская	100	5,81	8,1	74,62	394,64	429
Итого полдник:	300	6,8	8,3	87,8	452,9	
Итого за день		41,2	51,0	287,7	1778,5	
Среднее значение завтрака за период		14,22	20,82	94,58	619,30	
Среднее значение обеда за период		27,45	26,69	98,29	748,52	
Среднее значение завтрака и обеда за период		41,68	47,51	192,88	1367,81	