

Ежедневное рационально-сбалансированное 2-х недельное меню для детей от 7 до 10 лет

Приём пищи, наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	
ЗАВТРАК	
Каша гречневая молочная	200
Чай*	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Сыр (Российский и др.)	15
Итого	455
ОБЕД	
Салат зеленый с помидорами ср/м	60
Суп гороховый	250
Биточки (мясо, птица)	80
Овощное рагу	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	790
ВТОРНИК	
ЗАВТРАК	
Омлет натуральный	140
Зеленый горошек отварной консервированный	25
Кофейный напиток	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	405
ОБЕД	
Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60
Борщ со сметаной	250/10
Рыба припущенная	80
Картофель отварной (запеченный)	150
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	800
СРЕДА	
ЗАВТРАК	
Рыба припущенная	80
Картофельное пюре	150
Чай с лимоном*	200/7
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	477
ОБЕД	
Салат из свежих овощей с р/м	60
Суп рисовый с картофелем	250
Бефстроганов	80
Макаронные изделия отварные	150
Компот из плодов сухих (шиповник)*	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	790
ЧЕТВЕРГ	
ЗАВТРАК	
Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200/15
Какао с молоком	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	455
ОБЕД	
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60

Щи из свежей капусты	250
Плов из птицы	200
Компот из свежих яблок	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	760
ПЯТНИЦА	
ЗАВТРАК	
Макаронные изделия с тертым сыром	180
Чай*	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	420
ОБЕД	
Салат из моркови с яблоком с р/м	60
Суп с макаронными изделиями	250
Печень по-строгановски	80
Картофельное пюре	150
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	790
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	
ЗАВТРАК	
Каша пшённая молочная	200
Чай фруктовый*	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Сыр (Российский и др.)	15
Итого	455
ОБЕД	
Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60
Суп овощной со сметаной	250/10
Тефтели (мясные)	80
Рис припущенный	150
Компот из свежих яблок	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	800
ВТОРНИК	
ЗАВТРАК	
Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/15
Какао с молоком	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	455
ОБЕД	
Салат зеленый с огурцом с р/м	60
Рассольник по-ленинградски	250
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200
Сок фруктовый (овощной)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	760
СРЕДА	
ЗАВТРАК	
Каша овсяная молочная	200
Чай*	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Сыр (Российский и др.)	15
Итого	455

ОБЕД	
Салат витаминный с р/м	60
Суп картофельный с рисовой крупой	250
Котлеты (мясо или птица)	80
Макаронные изделия	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	790
ЧЕТВЕРГ	
ЗАВТРАК	
Пудинг творожный с изюмом	200
Подлива фруктовая	15
Кофейный напиток	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	455
ОБЕД	
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60
Борщ со сметаной	250/10
Жаркое по-домашнему	200
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	770
ПЯТНИЦА	
ЗАВТРАК	
Биточки (мясо или птица)	80
Макаронные изделия	150
Чай с лимоном*	200/7
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	477
ОБЕД	
Салат из моркови с яблоками с р/м	60
Суп рыбный	250
Котлета рубленая (мясо или птица), запеченная с соусом молочным	100
Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из плодов сухих (шиповник)***	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	810

Ежедневное рационально-сбалансированное 2-х недельное меню для детей от 11 до 18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	
ЗАВТРАК	
Каша гречневая молочная	220
Чай*	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Сыр (Российский и др.)	15
Итого	475
ОБЕД	
Салат зеленый с помидорами ср/м	60
Суп гороховый	250
Биточки (мясо, птица)	100
Овощное рагу	180
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	840
ВТОРНИК	
ЗАВТРАК	
Омлет натуральный	160
Зеленый горошек отварной консервированный	30
Кофейный напиток	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	430
ОБЕД	
Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60
Борщ со сметаной	250/10
Рыба припущенная	100
Картофель отварной (запеченный)	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	850
СРЕДА	
ЗАВТРАК	
Рыба припущенная	100
Картофельное пюре	180
Чай с лимоном*	200/7
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	527
ОБЕД	
Салат из свежих овощей с р/м	60
Суп рисовый с картофелем	250
Бефстроганов	100
Макаронные изделия отварные	180
Компот из плодов сухих (шиповник)*	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	840
ЧЕТВЕРГ	
ЗАВТРАК	
Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	220/20
Какао с молоком	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	480
ОБЕД	
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60
Щи из свежей капусты	250

Плов из птицы	250
Компот из свежих яблок	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
Итого	810
ПЯТНИЦА	
ЗАВТРАК	
Макаронные изделия с тертым сыром	200
Чай*	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	440
ОБЕД	
Салат из моркови с яблоком с р/м	60
Суп с макаронными изделиями	250
Печень по-строгановски	100
Картофельное пюре	180
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	840
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	
ЗАВТРАК	
Каша пшённая молочная	220
Чай фруктовый*	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Сыр (Российский и др.)	15
Итого	475
ОБЕД	
Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60
Суп овощной со сметаной	250/10
Тефтели (мясные)	100
Рис припущенный	180
Компот из свежих яблок	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	850
ВТОРНИК	
ЗАВТРАК	
Запеканка рисовая со сметанным соусом	220/20
Какао с молоком	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	480
ОБЕД	
Салат зеленый с огурцом с р/м	60
Рассольник по-ленинградски	250
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250
Сок фруктовый (овощной)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	810
СРЕДА	
ЗАВТРАК	
Каша овсяная молочная	220
Чай*	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Сыр (Российский и др.)	15
Итого	475
ОБЕД	

Салат витаминный с р/м	60
Суп картофельный с рисовой крупой	250
Котлеты (мясо или птица)	100
Макаронные изделия	180
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	840
ЧЕТВЕРГ	
ЗАВТРАК	
Пудинг творожный с изюмом	220
Подлива фруктовая	20
Кофейный напиток	200
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	480
ОБЕД	
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60
Борщ со сметаной	250/10
Жаркое по-домашнему	250
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	820
ПЯТНИЦА	
ЗАВТРАК	
Биточки (мясо или птица)	100
Макаронные изделия	180
Чай с лимоном*	200/7
Хлеб**	30
Масло сливочное	10
Итого	475
ОБЕД	
Салат из моркови с яблоками с р/м	60
Суп рыбный	250
Котлета рубленая (мясо или птица), запеченная с соусом молочным	120
Каша гречневая рассыпчатая	180
Компот из плодов сухих (шиповник)***	200
Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30
Итого	860

Примечание:

* Можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

** Отдавать предпочтение хлебу 2 сорта, обогащенному витаминами, в том числе с пищевыми волокнами.

*** Рекомендуется готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный).

Директор:



Юдина Н.А.

Нормы питания обучающихся в образовательной организации (граммов в день) –

приложение № 8 к СанПиН 2.4.5.2409-08 № 12085 от 07 августа 2008 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных организаций.

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250*	250*	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77(95)	86 (105)	70	78
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40(51)	60 (76)	35	53
Рыба-филе	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	180	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (массовая доля жира не более 15 %)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар***	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

Примечание:

* Масса брутто приводится для нормы отходов 25 %.

** Масса нетто является средней величиной, которая может изменяться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

*** В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

Заказчик:



Юдина Н.А.