

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет**

| Прием пищи             | Наименование блюда           | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
|                        |                              |            | белки, г         | жиры, г     | углеводы, г  |                         |             |                  |
| <b>Неделя 1 День 1</b> |                              |            |                  |             |              |                         |             |                  |
|                        | Овощи натуральные по сезону  | 60         | 0,5              | 0,1         | 1            | 7,8                     | 70/71       | 2011             |
|                        | Борщ с капустой и картофелем | 200        | 1,4              | 3,9         | 8,7          | 83                      | 82          | 2011             |
|                        | Котлеты рубленные из птицы   | 90         | 14,9             | 21,3        | 13,3         | 304,5                   | 294         | 2011             |
|                        | Каша-рассыпчатая ячневая     | 150        | 4,9              | 4,3         | 32,1         | 186                     | 171         | 2011             |
|                        | Компот из свежих плодов      | 200        | 0,11             | 0,11        | 10,6         | 45,2                    | 342         | 2011             |
|                        | Хлеб пшеничный               | 60         | 4,6              | 0,4         | 30,1         | 142,1                   | СРБ         | 2022             |
|                        | Хлеб ржаной                  | 40         | 2,6              | 0,5         | 13,4         | 69,6                    | СРБ         | 2022             |
|                        | <b>Итого за прием пищи</b>   | <b>800</b> | <b>29,0</b>      | <b>30,6</b> | <b>109,2</b> | <b>838,2</b>            |             |                  |
|                        | <b>Итого за день</b>         |            | <b>29,0</b>      | <b>30,6</b> | <b>109,2</b> | <b>838,2</b>            |             |                  |

| Прием пищи             | Наименование блюда                | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
|                        |                                   |            | белки, г         | жиры, г     | углеводы, г  |                         |             |                  |
| <b>Неделя 1 День 2</b> |                                   |            |                  |             |              |                         |             |                  |
|                        | Салат из свеклы отварной          | 60         | 1,1              | 3,6         | 5            | 55,7                    | 52          | 2017             |
|                        | Суп картофельный с крупой рисовой | 200        | 1,6              | 2,1         | 9,7          | 68,6                    | 101         | 2011             |
|                        | Птица, тушенная в соусе           | 90         | 16               | 16,8        | 2,1          | 228,3                   | 290\331     | 2011             |
|                        | Макаронные изделия отварные       | 150        | 5,7              | 4,2         | 36           | 204,3                   | 309         | 2011             |
|                        | Компот из сухофруктов             | 200        | 0,66             | 0,09        | 32           | 132,8                   | 349         | 2011             |
|                        | Хлеб пшеничный                    | 60         | 4,6              | 0,4         | 30,1         | 142,1                   | СРБ         | 2022             |
|                        | Хлеб ржаной                       | 40         | 2,6              | 0,5         | 13,4         | 69,6                    | СРБ         | 2022             |
|                        | <b>Итого за прием пищи</b>        | <b>800</b> | <b>32,3</b>      | <b>27,7</b> | <b>128,3</b> | <b>901,4</b>            |             |                  |
|                        | <b>Итого за день</b>              |            | <b>32,3</b>      | <b>27,7</b> | <b>128,3</b> | <b>901,4</b>            |             |                  |

| Прием пищи             | Наименование блюда            | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|-------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
|                        |                               |            | белки, г         | жиры, г     | углеводы, г  |                         |             |                  |
| <b>Неделя 1 День 3</b> |                               |            |                  |             |              |                         |             |                  |
| <b>ОБЕД</b>            | Салат из белокочанной капусты | 60         | 1                | 3           | 5,5          | 54                      | 45          | 2011             |
|                        | Рассольник ленинградский      | 200        | 1,6              | 4,1         | 9,6          | 85,8                    | 96          | 2011             |
|                        | Печень по-строгановски        | 100        | 13,3             | 11,2        | 3,5          | 185                     | 255         | 2011             |
|                        | Каша рассыпчатая гречневая    | 150        | 8,7              | 5,7         | 39,4         | 244,2                   | 171         | 2011             |
|                        | Компот из свежих плодов       | 200        | 0,11             | 0,11        | 10,6         | 45,2                    | 342         | 2011             |
|                        | Хлеб пшеничный                | 60         | 4,6              | 0,4         | 30,1         | 142,1                   | СРБ         | 2022             |
|                        | Хлеб ржаной                   | 40         | 2,6              | 0,5         | 13,4         | 69,6                    | СРБ         | 2022             |
|                        | <b>Итого за прием пищи</b>    | <b>810</b> | <b>31,9</b>      | <b>25,0</b> | <b>112,1</b> | <b>825,9</b>            |             |                  |
|                        | <b>Итого за день</b>          |            | <b>31,9</b>      | <b>25,0</b> | <b>112,1</b> | <b>825,9</b>            |             |                  |

| Прием пищи             | Наименование блюда          | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|-----------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
|                        |                             |            | белки, г         | жиры, г     | углеводы, г  |                         |             |                  |
| <b>Неделя 1 День 4</b> |                             |            |                  |             |              |                         |             |                  |
| <b>ОБЕД</b>            | Икра кабачковая             | 60         | 1,8              | 8,5         | 7,4          | 114,2                   | СРБ         | 2022             |
|                        | Суп картофельный с бобовыми | 200        | 4,4              | 4,2         | 13,2         | 118,6                   | 102         | 2011             |
|                        | Тефтели рыбные              | 110        | 10,4             | 9,5         | 12,7         | 179,1                   | 239\331     | 2011             |
|                        | Пюре картофельное           | 150        | 3,4              | 8,3         | 21,6         | 174,3                   | 312         | 2011             |
|                        | Компот из сухофруктов       | 200        | 0,66             | 0,09        | 32           | 132,8                   | 349         | 2011             |
|                        | Хлеб пшеничный              | 60         | 4,6              | 0,4         | 30,1         | 142,1                   | СРБ         | 2022             |
|                        | Хлеб ржаной                 | 40         | 2,6              | 0,5         | 13,4         | 69,6                    | СРБ         | 2022             |
|                        | <b>Итого за прием пищи</b>  | <b>820</b> | <b>27,9</b>      | <b>31,5</b> | <b>130,4</b> | <b>930,7</b>            |             |                  |
|                        | <b>Итого за день</b>        |            | <b>27,9</b>      | <b>31,5</b> | <b>130,4</b> | <b>930,7</b>            |             |                  |

| Прием пищи             | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры  | сборник рецептур |
|------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|------------------|
|                        |                              |           | белки, г         | жиры, г     | углеводы, г  |                         |              |                  |
| <b>Неделя 1 День 5</b> |                              |           |                  |             |              |                         |              |                  |
|                        | Овощи натуральные по сезону  | 60        | 0,5              | 0,1         | 1            | 7,8                     | 70/71        | 2011             |
|                        | Борщ с капустой и картофелем | 200       | 1,4              | 3,9         | 8,7          | 83                      | 82           | 2011             |
|                        | Птица, тушеная в соусе       | 90        | 16               | 16,8        | 2,1          | 228,3                   | 290\331      | 2011             |
| <b>ОБЕД</b>            | Макаронные изделия отварные  | 150       | 5,7              | 4,2         | 36           | 204,3                   | 309          | 2011             |
|                        | Компот из свежих плодов      | 200       | 0,11             | 0,11        | 10,6         | 45,2                    | 342          | 2011             |
|                        | Хлеб пшеничный               | 60        | 4,6              | 0,4         | 30,1         | 142,1                   | СРБ          | 2022             |
|                        | Хлеб ржаной                  | 40        | 2,6              | 0,5         | 13,4         | 69,6                    | СРБ          | 2022             |
|                        | <b>Итого за прием пищи</b>   |           | <b>800</b>       | <b>30,9</b> | <b>26,0</b>  | <b>101,9</b>            | <b>780,3</b> |                  |
|                        | <b>Итого за день</b>         |           | <b>30,9</b>      | <b>26,0</b> | <b>101,9</b> | <b>780,3</b>            |              |                  |

| Прием пищи             | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры  | сборник рецептур |
|------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|------------------|
|                        |                               |           | белки, г         | жиры, г     | углеводы, г  |                         |              |                  |
| <b>Неделя 2 День 6</b> |                               |           |                  |             |              |                         |              |                  |
|                        | Салат из белокочанной капусты | 60        | 1                | 3           | 5,5          | 54                      | 45           | 2011             |
|                        | Борщ с капустой и картофелем  | 200       | 1,4              | 3,9         | 8,7          | 83                      | 82           | 2011             |
|                        | Котлеты рубленые из птицы     | 90        | 14,9             | 21,3        | 13,3         | 304,5                   | 294          | 2011             |
| <b>ОБЕД</b>            | Каша вязкая из крупы "Артек"  | 150       | 4                | 4,1         | 23,3         | 145                     | 303          | 2011             |
|                        | Компот из свежих плодов       | 200       | 0,11             | 0,11        | 10,6         | 45,2                    | 342          | 2011             |
|                        | Хлеб пшеничный                | 60        | 4,6              | 0,4         | 30,1         | 142,1                   | СРБ          | 2022             |
|                        | Хлеб ржаной                   | 40        | 2,6              | 0,5         | 13,4         | 69,6                    | СРБ          | 2022             |
|                        | <b>Итого за прием пищи</b>    |           | <b>800</b>       | <b>28,6</b> | <b>33,3</b>  | <b>104,9</b>            | <b>843,4</b> |                  |
|                        | <b>Итого за день</b>          |           | <b>28,6</b>      | <b>33,3</b> | <b>104,9</b> | <b>843,4</b>            |              |                  |

| Прием пищи             | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры   | сборник рецептов |
|------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|------------------|
|                        |                                 |           | белки, г         | жиры, г     | углеводы, г  |                         |               |                  |
| <b>Неделя 2 День 7</b> |                                 |           |                  |             |              |                         |               |                  |
|                        | Салат из свеклы отварной свеклы | 60        | 1,1              | 3,6         | 5            | 55,7                    | 52            | 2017             |
|                        | Суп картофельный с бобовыми     | 200       | 4,4              | 4,2         | 13,2         | 118,6                   | 102           | 2011             |
|                        | Птица, тушенная в соусе         | 90        | 16               | 16,8        | 2,1          | 228,3                   | 290\331       | 2011             |
| <b>ОБЕД</b>            | Каша рассыпчатая гречневая      | 150       | 8,7              | 5,7         | 39,4         | 244,2                   | 171           | 2011             |
|                        | Компот из сухофруктов           | 200       | 0,66             | 0,09        | 32           | 132,8                   | 349           | 2011             |
|                        | Хлеб пшеничный                  | 60        | 4,6              | 0,4         | 30,1         | 142,1                   | СРБ           | 2022             |
|                        | Хлеб ржаной                     | 45        | 3                | 0,5         | 15           | 78,3                    | СРБ           | 2022             |
|                        | <b>Итого за прием пищи</b>      |           | <b>805</b>       | <b>38,5</b> | <b>31,3</b>  | <b>136,8</b>            | <b>1000,0</b> |                  |
|                        | <b>Итого за день</b>            |           | <b>38,5</b>      | <b>31,3</b> | <b>136,8</b> | <b>1000,0</b>           |               |                  |

| Прием пищи             | Наименование блюда                | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
|                        |                                   |            | белки, г         | жиры, г     | углеводы, г  |                         |             |                  |
| <b>Неделя 2 День 8</b> |                                   |            |                  |             |              |                         |             |                  |
|                        | Рассольник ленинградский          | 200        | 1,6              | 4,1         | 9,6          | 85,8                    | 96          | 2011             |
|                        | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100        | 9,8              | 5           | 3,8          | 105                     | 229         | 2011             |
|                        | Макаронные изделия отварные       | 150        | 5,7              | 4,2         | 36           | 204,3                   | 309         | 2011             |
| <b>ОБЕД</b>            | Компот из свежих плодов           | 200        | 0,11             | 0,11        | 10,6         | 45,2                    | 342         | 2011             |
|                        | Хлеб пшеничный                    | 60         | 4,6              | 0,4         | 30,1         | 142,1                   | СРБ         | 2022             |
|                        | Хлеб ржаной                       | 45         | 3                | 0,5         | 15           | 78,3                    | СРБ         | 2022             |
|                        | <b>Итого за прием пищи</b>        | <b>755</b> | <b>24,8</b>      | <b>14,3</b> | <b>105,1</b> | <b>660,7</b>            |             |                  |
|                        | <b>Итого за день</b>              |            | <b>24,8</b>      | <b>14,3</b> | <b>105,1</b> | <b>660,7</b>            |             |                  |

| Прием пищи             | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры  | сборник рецептов |
|------------------------|--|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|------------------|
|                        |  |           | белки, г         | жиры, г     | углеводы, г  |                         |              |                  |
| <b>Неделя 2 День 9</b> |  |           |                  |             |              |                         |              |                  |
| <b>ОБЕД</b>            | Салат из белокочанной капусты            | 60        | 1                | 3           | 5,5          | 54                      | 45           | 2011             |
|                        | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200       | 2,2              | 2,3         | 14           | 94,1                    | 103          | 2011             |
|                        | Котлеты рыбные                           | 90        | 11,5             | 9,3         | 13,2         | 183,3                   | 234          | 2011             |
|                        | Пюре картофельное                        | 150       | 3,4              | 8,3         | 21,6         | 174,3                   | 312          | 2011             |
|                        | Компот из сухофруктов                    | 200       | 0,66             | 0,09        | 32           | 132,8                   | 349          | 2011             |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 60        | 4,6              | 0,4         | 30,1         | 142,1                   | СРБ          | 2022             |
|                        | Хлеб ржаной                              | 45        | 3                | 0,5         | 15           | 78,3                    | СРБ          | 2022             |
|                        | <b>Итого за прием пищи</b>               |           | <b>805</b>       | <b>26,4</b> | <b>23,9</b>  | <b>131,4</b>            | <b>858,9</b> |                  |
| <b>Итого за день</b>   |  |           | <b>26,4</b>      | <b>23,9</b> | <b>131,4</b> | <b>858,9</b>            |              |                  |

| Прием пищи                 | Наименование блюда           | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|----------------------------|------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
|                            |                              |            | белки, г         | жиры, г     | углеводы, г  |                         |             |                  |
| <b>Неделя 2 День 10</b>    |                              |            |                  |             |              |                         |             |                  |
| <b>ОБЕД</b>                | Овощи натуральные по сезону  | 60         | 0,5              | 0,1         | 1            | 7,8                     | 70/71       | 2011             |
|                            | Борщ с капустой и картофелем | 200        | 1,4              | 3,9         | 8,7          | 83                      | 82          | 2011             |
|                            | Шлов из птицы                | 200        | 16,9             | 10,5        | 35,7         | 305,3                   | 291         | 2011             |
|                            | Компот из свежих плодов      | 200        | 0,11             | 0,11        | 10,6         | 45,2                    | 342         | 2011             |
|                            | Хлеб пшеничный               | 60         | 4,6              | 0,4         | 30,1         | 142,1                   | СРБ         | 2022             |
|                            | Хлеб ржаной                  | 45         | 3                | 0,5         | 15           | 78,3                    | СРБ         | 2022             |
| <b>Итого за прием пищи</b> |                              | <b>765</b> | <b>26,5</b>      | <b>15,5</b> | <b>101,1</b> | <b>661,7</b>            |             |                  |
| <b>Итого за день</b>       |                              |            | <b>26,5</b>      | <b>15,5</b> | <b>101,1</b> | <b>661,7</b>            |             |                  |

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| ИТОГО  | Пищевые вещества |         |                  | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|--|------------------|---------|------------------|----------------------------------|
|  | белки, г         | жиры, г | углево-<br>ды, г |                                  |
| Итого за весь период   | 296,7            | 259,1   | 1161,2           | 8301,2                           |
| Среднее значение за период   | 29,7             | 25,9    | 116,1            | 830,1                            |
| Норма по СанПиН  | 27,0             | 27,7    | 117,3            | 822,5                            |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14,1             | 32,1    | 53,8             |                                  |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

|               |      |
|---------------|------|
| Возраст детей | обед |
| 7 - 11 лет    | 796  |

**Таблица взаимозаменяемости**

|                                      |        |         |                           |
|--------------------------------------|--------|---------|---------------------------|
| Салат из свежей белокочанной капусты | 60 гр. | 100 гр. | Салат из квашеной капусты |
| Огурцы свежие                        | 60 гр. | 100 гр. | Огурцы маринованные       |
| Помидор свежий                       | 60 гр. | 100 гр. | Помидоры маринованные     |

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение 6 санитарных правил, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 № 345 « Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409.08»), что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

**Примечание:**

Меню составлено с учетом сезонности. Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню. Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному-ассортименту по дням-циклического меню. Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню. Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений. Основание: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

**При составлении меню использована литература:**

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2017.-544с.
3. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002;
4. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. I: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 224 с.;
5. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 360 с.