

Утверждаю:
Директор ГОКУ СКШ №14 г. Иркутска



Л.П.Яковлева

« 03 » 11 2023 г.

**Перспективное меню на 10 дней
для детей 7-11 лет
на зимне-весенний период**

Неделя 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	200	11,14	4,86	20,86	161,42	293
	Бутерброды с маслом	70/5	2,80	9,22	17,50	244,75	93
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	10,90	113	500
	Сок фруктовый	200	2,20	0,20	25,20	68,5	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	19,04	16,28	74,46	587,67	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12	107
	Свекольник	250	2,18	4,45	22,02	97	131
	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,5	423
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	9,27	15,63	17,20	253	388
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	510
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	25,16	26,78	109,09	747,9	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Булочка ванильная	50	3,91	4,00	28,25	165	563
	Плоды свежие (груши)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	10,27	9,42	50,67	330,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	54,47	52,48	234,22	1666,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	15,24	6,76	24,62	126,16	301
	Бутерброды с сыром	70/15	3,25	14,78	15,40	238	90
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	588
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	20,83	23,83	79,11	550,16	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,79	8,70	23,50	169	202
	Сельдь по-деревенски	90	8,64	9,18	3,87	132,3	351
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	23,61	23,23	112,24	737,5	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	2,20	0,20	15,20	102	518
	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,16	564
	Плоды свежие (апельсин)	140	1,26	0,28	11,34	60,2	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	7,21	6,98	56,71	356,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	51,65	54,04	248,06	1644,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	8,26	4,15	51,06	226,2	260
	Бутерброды с сыром	70/15	10,42	14,78	15,40	238	90
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Плоды свежие (слива)	40	0,32	0,16	0,12	19,6	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	19,10	19,09	81,78	544,8	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,94	69	74
	Суп картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,77	63,25	146
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	7,85	9,10	31,02	223,1	238
	Курица в соусе томатном	90/30	7,10	10,12	3,08	144	405
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	26,23	27,12	117,53	819,75	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	0,20	136	518
	Пирожки печеные	50	7,91	9,00	35,50	109,17	543
	Плоды свежие (груши)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	10,47	9,62	50,12	310,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	55,80	55,83	249,43	1675,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,65	2,56	39,20	254,3	291
	Курица в соусе томатном	90/30	4,20	5,36	3,08	44,3	405
	Бутерброды с сыром	70/15	10,42	14,78	15,40	238	90
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	85,3	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	23,87	26,00	82,68	621,9	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12	107
	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97	131
	Жаркое по-домашнему	200	13,64	17,30	34,30	344,54	369
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	23,78	23,05	113,24	754,94	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Коржик молочный	50	4,69	7,30	22,70	99,3	579
	Фрукты свежие (бананы)	140	2,10	0,70	29,40	134,4	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	7,79	8,20	52,30	325,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,44	57,25	248,22	1702,54	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			661,89	682,93	2923,21	20391,73	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			55,15	56,91	243,60	1699,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	8,65	13,60	31,86	166,66	313
	Бутерброды с сыром	70/15	10,42	14,78	15,40	238	90
	Какао с молоком	200	3,60	0,30	25,00	90,5	496
	Пряники	30	1,77	1,41	12,50	88,36	589
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	24,44	30,09	84,76	583,52	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,2	73
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,9	406
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	13,10	96	507
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	26,35	25,50	109,83	741,75	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	0,20	136	518
	Пирожки печеные	50	3,00	2,66	38,50	158,34	542
	Плоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	4,72	3,14	49,20	347,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1715	55,51	58,73	243,79	1672,81	

Неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,70	5,26	18,98	121,5	165
	Бутерброды с сыром	70/15	10,42	14,78	15,40	238	90
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113	500
	Печенье	30	2,25	1,00	22,32	95,8	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	19,27	23,04	77,60	568,3	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Рис отварной	200	4,92	8,10	35,68	232,4	414
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	11,70	6,49	7,83	120,55	338
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	95	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	27,09	25,97	115,50	812,75	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Ватрушка "Лакомка"	50	6,74	8,70	16,40	110,2	576
	Плоды свежие (бананы)	140	2,10	0,70	29,40	134,4	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	9,84	9,40	45,80	354,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	56,20	58,41	238,90	1735,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	3,20	37,08	153,05	237
	Печень, тушеная в соусе	90/30	8,95	6,93	4,95	89,25	401
	Бутерброды с маслом	70/5	2,80	9,22	17,50	244,75	93
	Кисель	200	0,20	0,10	21,50	87	505
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	19,50	19,45	81,03	574,05	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	76
	Суп-лапша домашняя	250	8,56	11,50	35,00	110	156
	Азу	200	9,63	7,78	15,80	305,84	364
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	510
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	26,47	27,00	116,80	785,24	
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	"Крендель сахарный"	50	3,46	6,53	29,40	190	555
	Плоды свежие (апельсин)	140	1,26	0,28	11,34	60,2	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	10,52	11,81	48,74	350,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	56,49	58,26	246,57	1709,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Картофельное пюре (геркулес)	150	3,15	3,25	36,35	112	429
	Котлеты (яйцо)	90	11,20	5,75	12,87	128,3	381
	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	454
	Бутерброды с маслом (хлеб)	70/5	2,80	9,22	17,50	244,75	93
	Чай с молоком (с лимоном)	200	1,50	1,30	15,90	81	495
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	19,01	20,76	84,85	587,53	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	3,78	14,38	55,8	58
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	149
	Говядина, тушенная с капустой	200	14,30	18,36	11,60	334,21	365
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
ИТОГО ЗА ОБЕД		835	25,92	26,13	109,40	804,66	
ПОЛДНИК	Йогурт (чай с сах)	200	7,10	6,40	17,00	125	517
	Коржик молочный (пряник)	50	3,41	5,00	20,00	155,2	579
	Плоды свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	11,07	11,96	50,72	346	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	56,00	58,85	244,97	1738,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Азу	200	15,50	10,30	45,30	255,3	364
	Бутерброды с маслом	70/5	2,80	9,22	17,50	244,75	93
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Фрукты свежие (персики)	40	0,36	0,04	3,80	18	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	18,76	19,56	81,60	578,05	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	2,56	39,20	254,3	291
	Печень, тушеная в соусе	90/30	10,30	18,30	4,95	129,6	401
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	204,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из фруктов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	25,48	26,94	112,76	779,35	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	Булочка школьная	50	4,00	5,66	40,20	142,5	574
	Фрукты свежие (виноград)	125	0,75	0,75	1,75	90	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	10,55	11,41	49,95	332,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	54,79	57,91	244,31	1689,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	6,20	4,01	41,62	205,5	301
	Бутерброды с сыром	70/15	10,42	14,78	15,40	238	90
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,90	2,00	20,90	113	500
	Фрукты свежие (вишня)	40	0,32	0,08	4,24	20,8	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	18,84	20,87	82,16	577,3	
ОБЕД	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	69
	Суп картофельный с рыбой	250	7,95	6,20	11,20	143,5	150
	Плов из отварной птицы	200	8,55	15,14	32,30	302,5	406
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	25,68	26,64	115,68	821	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	3,00	0,00	12,30	110	518
	Булочка молочная	50	4,80	10,60	28,10	188,5	566
	Фрукты свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	8,92	10,88	50,90	351,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	53,44	58,39	248,74	1750	