

12.03.18.

«Согласовано»

Виза
Начальник Восточного территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Саратовской области
Д.А.Зубков

«01» марта 2018 года



«Утверждаю»

Директор _____ № _____

« _____ » _____ 2018 года



«Утверждаю»

Руководитель ИЦ Киселев А.И.

А.И.Киселев

« _____ » _____ 2018 года



Перспективное меню с 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
Завтрак															
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,53	1,31	23,31	115,98	0,02	0,08	0,65	10	60,6	45	7	0,11	
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	15,13	26,72	3,41	319,72	0,1	0,56	0,7	335,72	124,04	254,53	20,27	2,73	
15	Сыр	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	39	132	75	5,25	0,15	
898	Батон Столичный	30	2,28	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01			5,7	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак			22,42	33,33	42,14	568,9	0,16	0,7	1,46	384,72	322,34	394,03	36,42	3,35	
Обед															
45	Салат из свежей капусты / капусты припущенной с зеленым горошком	60	1,3	3,06	5,45	55,06	0,04	0,04	23,4		24,98	25,61	10,94	0,35	
101,01	Суп картофельный с крупой рисовой на курином бульоне	200	20,29	5,95	14,22	152,26	0,08	0,09	12,08		9,96	45,51	18,19	0,64	
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	80/20	12,91	8,47	1,06	132,65	0,09	0,1	1,6	65	69,48	206,08	43,78	0,74	
71	Каша пшеничная	150	3,72	1,4	23,13	120,02	0,1	0,03		7,08	13,64	93,38	20,25	1,59	
349	Компот из сухофруктов	200	0,28	0,04	16,5	68,28	0,01	0,01	0,22		13,39	564,85	6,63	0,48	
	Хлеб Ржаной	30	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17	0,08			29	150	47	3,9	
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02			6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Обед			42,25	19,43	89,79	662,97	0,54	0,37	37,3	72,08	167,35	1111,53	156,69	8,3	
Полдник															
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	40	248	184	28	0,2	
	Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6	0,02	0,01		1,8	2,4	12,6	1,8	0,18	
Итого за Полдник			6,97	14,18	27,15	270,6	0,06	0,27	0,6	41,8	250,4	196,6	29,8	0,38	
Дополнительный полдник*															
	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	0,04	72		40,8	27,6	15,6	0,36	
389	Сок Фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14	14	8	2,8	
Итого за Дополнительный полдник*			2,08	0,44	29,92	143,6	0,07	0,06	76		54,8	41,6	23,6	3,16	
Итого за день			73,72	67,38	189	1646,07	0,83	1,4	115,36	498,6	794,89	1743,76	246,51	15,19	

День: вторник

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
Завтрак															
175	Каша пшенно-рисовая на цельном молоке	200	4,55	3,95	25,98	164,24	0,1	0,11	0,87	25,13	85,46	114,69	28,26	0,62	
24	Сочник с творогом.	100	10,77	18,58	41,08	264,46	0,08	0,14	0,06	47,29	51,36	108,37	14,6	0,86	
377	Чай с лимоном	200/4	0,04		15,15	61,45			1,6		2,1	0,91	0,51	0,07	
Итого за Завтрак			15,36	22,53	82,21	490,15	0,18	0,25	2,53	72,42	138,92	223,97	43,37	1,55	
Обед															
136	Овощи припущенные(Морковь с кукурузой)	60	2,59	4,02	14,79	64,95	0,1	0,31	2,03		17,74	82,54	36,19	1,02	
82	Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/10	16,91	7,76	8,73	161,96	0,04	0,08	13,63	15	30,29	37,62	15,77	0,71	
96	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200/10	15,77	5,50	12,69	140,16	0,06	0,08	8,62	15	20,42	56,22	16,18	0,62	
271	Котлеты из говядины	80	8,19	8,77	12,39	144,82	0,06	0,06	1,35		11,71	88,58	15,17	1,38	
198,01	Пюре гороховое	150	10,98	2,5	22,96	158,34	0,43	0,09		12,39	42,71	108,2	41,98	3,34	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98,6	0,01	0,01	4		7	4,4	3,6	0,94	
	Хлеб Ржаной	30	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17	0,08			29	150	47	3,9	
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02			6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Обед			42,58	23,72	112,18	763,37	0,86	0,65	21,01	27,39	145,35	497,44	169,61	11,89	
Итого за Обед			41,44	21,46	116,14	741,57	0,88	0,65	16,00	27,39	135,48	516,04	170,02	11,80	
Полдник															
350	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,02	13,22	150,11			0,3		1,46	0,6	0,4	0,09	
212	Плюшка Московская покупная	75	0,56	8,35	15,08	137,69				0,15	0,26	0,18	0,01	0,02	
Итого за Полдник			0,58	8,37	28,3	287,8			0,3	0,15	1,72	0,78	0,41	0,11	
Дополнительный полдник*															
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2	
906	Йогурт	200	8,2	5	11,8	114	0,06	0,3	1	20	224	172	26	0,2	
Итого за Дополнительный полдник*			8,6	5,4	21,6	161	0,09	0,32	11	20	240	183	35	2,4	
Итого за день			67,12	60,02	244,29	1702,32	1,13	1,22	34,84	119,96	525,99	905,19	248,39	15,95	
Итого за день с изменениями			65,98	57,76	248,25	1680,52	1,15	1,22	29,83	119,96	516,12	923,79	248,80	15,86	

День: среда
Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
Завтрак															
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,01	2,26	21,94	127,25	0,17	0,08		7,08	7,82	114,66	76,8	2,58	
16	Рыба припущенная минтай.	80	15,6	0,89	0,48	72,7	0,11	0,13	0,97	9,76	40,9	237,86	55,34	0,83	
388	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	13,36	59,78		0,02	70		4,5	1,19	1,19	0,24	
	Булочка Школьная	30	0,31	0,96	16,79	86				2	0,44	1,6	0,1	0,02	
15	Сыр	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	39	132	75	5,25	0,15	
Итого за Завтрак			20,64	8,64	52,57	400,33	0,29	0,28	71,08	57,84	185,66	430,31	138,68	3,82	
Обед															
46	Салат из свежей капусты / капуста припущенная	60	0,88	3,08	5,59	54,34	0,02	0,02	22,05		24,08	15,62	8,33	0,49	
108,01	Суп с клецками на курином бульоне	200	17,35	5,52	20,55	122,46	0,09	0,1	9,79	13,28	12,76	50,6	16,76	0,73	
259	Жаркое по-домашнему из курицы	40/160	30,93	12,8	20,88	241,41	0,18	0,2	26,7	30,1	26,04	152,52	40,36	1,96	
84,02	Макароньы запеченные с курицей	40/160	13,37	13,7	34,09	312,96	0,16	0,1	2,2	38,0	25,25	138,16	31,38	2,06	
345	Компот из свежемороженньх ягод	200	0,17	0,07	16,17	67,11		0,01	33		6,39	5,45	5,12	0,26	
	Хлеб Ржаной	30	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17	0,08			29	150	47	3,9	
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02			6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Обед			53,08	21,98	92,62	620,02	0,51	0,43	91,54	43,38	105,17	400,29	127,47	7,94	
Итого за Обед			35,52	22,85	105,83	691,57	0,49	0,35	67,06	51,28	104,38	385,93	118,49	8,04	
Полдник															
389	Сок Фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14	14	8	2,8	
218,02	Вареники ленивые отварные	150	25,09	17,31	28,2	324,47	0,08	0,35	0,24	53,31	152,26	246,72	32,27	0,8	
Итого за Полдник			26,09	17,51	48,4	416,47	0,1	0,37	4,24	53,31	166,26	260,72	40,27	3,6	
Дополнительный полдник*															
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2	
386	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	40	242	188	30	0,2	
Итого за Дополнительный полдник*			5,8	5,4	31,4	205	0,09	0,28	11,8	40	258	199	39	2,4	
Итого за день			105,61	53,53	224,99	1641,82	0,99	1,36	178,66	194,53	715,09	1290,32	345,42	17,76	
Итого за день с изменениями			88,05	54,40	238,20	1713,37	0,97	1,28	154,18	202,43	714,30	1275,96	336,44	17,86	

День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
Завтрак															
295	Котлета из курицы/биточек куриный	80	12,38	13,71	9,48	195,7	0,07	0,1	3,38	42	18,79	121,62	15,86	1,26	
139	Капуста тушеная	150	3,8	6,2	16,04	133,24	0,07	0,11	81,79		87,16	66,08	34,37	1,34	
71	Каша пшенная с соусом сметанным	150/20	6,2	8,0	35,98	240,82	0,23	0,03	0,00	44,25	15,48	127,25	44,82	1,47	
376	Чай с сахаром	200			15,03	60,09					0,5	0,03	0,03	0,05	
898	Батон Столичный	30	2,28	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01			5,7	19,5	3,9	0,36	
14	Масло сливочное /порциями/	10	0,06	8,25	0,09	74,85		0,01		59	1,2	1,9		0,02	
Итого за Завтрак			18,52	29,03	56,06	542,48	0,17	0,23	85,17	101	113,35	209,13	54,16	3,03	
Итого за Завтрак			20,87	30,80	76,00	650,06	0,33	0,15	3,38	145,25	41,67	270,30	64,61	3,16	
Обед															
75	Икра морковная	60	0,94	4,59	7,07	72,94	0,03	0,32	3,31		15,48	31,05	18,65	0,4	
119	Суп гороховый на курином бульоне	200	29,28	9,13	13,6	228,07	0,17	0,11	8,35		20,3	60,69	24,65	1,4	
488	Тефтели из говядины с соусом	40/40	4,35	8,24	9,97	124,99	0,03	0,03	1,7		7,64	52,57	8,59	0,71	
312,04	Картофельное пюре/ Картофель с молоком	150	27,1	5,23	22,67	153,56	0,17	0,13	26,7	34,1	41,4	98,21	33,58	1,22	
373	Каша ячневая	150	3,4	1,43	22,08	114,62	0,09	0,03		7,1	27,1	115,99	16,88	0,61	
101,02	Напиток апельсиновый	200	0,04	0,01	0,33	1,73			2,41		1,37	0,92	0,52	0,01	
	Хлеб Ржаной	30	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17	0,08			29	150	47	3,9	
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02			6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Обед			65,46	27,71	83,07	715,99	0,62	0,69	42,47	34,1	122,09	419,54	142,89	8,24	
Итого за Обед			41,74	23,91	82,48	677,05	0,54	0,59	15,77	7,08	107,83	437,32	126,19	7,63	
Полдник															
388	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	13,36	59,78		0,02	70		4,5	1,19	1,19	0,24	
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	15,13	26,72	3,41	319,72	0,1	0,56	0,7	335,72	124,04	254,53	20,27	2,73	
Итого за Полдник			15,37	26,82	16,77	379,5	0,1	0,58	70,7	335,72	128,54	255,72	21,46	2,97	
Дополнительный полдник*															
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2	
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	40	248	184	28	0,2	
Итого за Дополнительный полдник*			6,2	5,4	18,2	155	0,07	0,28	10,6	40	264	195	37	2,4	
Итого за день			105,55	88,96	174,1	1792,97	0,96	1,78	208,94	510,82	627,98	1079,39	255,51	16,64	
Итого за день с изменениями			84,18	86,93	193,45	1861,61	1,04	1,60	100,45	528,05	542,04	1158,34	249,26	16,16	

День: пятница
Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
271	Котлеты из говядины	80	8,19	8,77	12,39	144,82	0,06	0,06	1,35		11,71	88,58	15,17	1,38
205,02	Макароны отварные с соусом сметанным (Д)	150/20	6,24	6,78	36,04	230,29	0,13	0,05		33,63	13,61	61,06	23,27	1,3
382	Какао с молоком	200	4,46	3,55	23,85	156,83	0,05	0,18	1,46	22,4	141,34	133,55	36,93	1,27
	Булочка Школьная	30	0,31	0,96	16,79	86				2	0,44	1,6	0,1	0,02
Итого за Завтрак			19,2	20,06	89,07	617,94	0,24	0,29	2,81	58,03	167,1	284,79	75,47	3,97
Обед														
75	Икра свекольная	60	0,94	4,59	7,07	72,94	0,03	0,32	3,31		15,48	31,05	18,65	0,4
88	Щи из свежей капусты, картофеля на м/к со сметаной	200/10	6,35	5,16	7,53	83,88	0,06	0,11	20,71	15	30,88	41,25	17	0,6
101,06	Суп картофельный с крупой рисовой на м/к бульоне	200	25,45	7,87	12,72	184,18	0,08	0,09	12,08		9,96	45,51	18	0,6
71	Каша пшеничная	150	3,72	1,4	23,13	120,02	0,1	0,03		7,08	13,64	93,38	20,25	1,59
262	Печень по строгановски 40/40	80	9,04	2,5	5,09	73,01	0,15	1,04	61,17	3864,8	13,06	158,56	11,18	3,38
349	Компот из сухофруктов	200	0,28	0,04	16,5	68,28	0,01	0,01	0,22		13,39	564,85	6,63	0,48
	Хлеб Ржаной	30	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17	0,08			29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			24,08	14,2	88,75	552,83	0,57	1,61	85,41	3886,88	122,35	1065,19	130,61	10,95
Итого за Обед			43,18	16,91	93,94	653,13	0,59	1,59	76,78	3871,88	101,43	1069,45	131,80	10,99
Полдник														
386	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	40	242	188	30	0,2
	Сдоба выборгская покупная	60	1,23	8,79	15,96	130,38	0,01		0,03		1,79	5,38	1,29	0,14
Итого за Полдник			6,63	13,79	37,56	288,38	0,07	0,26	1,83	40	243,79	193,38	31,29	0,34
Дополнительный полдник*														
	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	0,04	72		40,8	27,6	15,6	0,36
389	Сок Фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Дополнительный полдник*			2,08	0,44	29,92	143,6	0,07	0,06	76		54,8	41,6	23,6	3,16
Итого за день			51,99	48,49	245,3	1602,75	0,95	2,22	166,05	3984,91	588,04	1584,96	260,97	18,42
Итого за день с изменениями			71,09	51,20	250,49	1703,05	0,97	2,20	157,42	3969,91	567,12	1589,22	262,16	18,46

День: понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
223,05	Запеканка из творога с соусом молочным	150/20	25,24	13,72	26,65	322,6	0,08	0,35	0,25	27,62	158,29	253,12	33,97	0,74
377	Чай с лимоном	200/4	0,04		15,15	61,45			1,6		2,1	0,91	0,51	0,07
	Булочка Школьная	30	0,31	0,96	16,79	86				2	0,44	1,6	0,1	0,02
15	Сыр	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	39	132	75	5,25	0,15
Итого за Завтрак			29,07	19,11	58,59	524,65	0,09	0,4	1,96	68,62	292,83	330,63	39,83	0,98
Обед														
51,00	Салат из свеклы с кукурузой	60	0,95	3,13	10,86	76,59	0,01	0,03	4,86		26,25	29,37	22,5	0,99
96	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/10	15,77	5,5	12,69	140,16	0,06	0,08	8,62	15	20,42	56,22	16,18	0,62
301,01	Тефтели из курицы с рисом	80/20	13,15	16,02	10,04	220,69	0,07	0,11	3,19	46,2	17,98	129,98	17,14	1,31
143	Рагу овощное	150	9,26	5,04	11,47	101,27	0,08	0,19	33,13		36,07	56,52	27,25	0,94
202,04	Макароны отварные	150	5,81	3,05	35,39	192,37	0,13	0,04		15,93	13,25	60,49	23,27	1,3
345	Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,07	16,17	67,11		0,01	33		6,39	5,45	5,12	0,26
	Хлеб Ржаной	30	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17	0,08			29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			43,05	30,27	90,66	740,52	0,44	0,52	82,8	61,2	143,01	453,64	145,09	8,62
Итого за Обед			39,60	28,28	114,58	831,62	0,49	0,37	49,67	77,13	120,19	457,61	141,11	8,98
Полдник														
	Пряники	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01			6,6	30	5,4	0,48
	Йогурт питьевой	200	8,2	5	11,8	114	0,06	0,3	1	20	224	172	26	0,2
Итого за Полдник			11,74	7,82	56,8	333,6	0,11	0,31	1	20	230,6	202	31,4	0,68
Дополнительный полдник*														
	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	0,04	72		40,8	27,6	15,6	0,36
389	Сок Фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Дополнительный полдник*			2,08	0,44	29,92	143,6	0,07	0,06	76		54,8	41,6	23,6	3,16
Итого за день			85,94	57,64	235,97	1742,37	0,71	1,29	161,76	149,82	721,24	1027,87	239,92	13,44
Итого за день с изменениями			82,49	55,65	259,89	1833,47	0,76	1,14	128,63	165,75	698,42	1031,84	235,94	13,80