

СОГЛАСОВАНО:

Директор
Ирина Владимировна Соколов
И.В. Чичинарева

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "ПРОФИ"

О.Н. Щенникова



Примерное меню на 10 дней

весенне-летний период

категория детей с 7-11 лет

На основе единого регионального перспективного меню, согласованное с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области.

Рацион питания в региональном меню сбалансирован по соотношению белков, жиров и углеводов, энергетической ценности. Предусмотрен баланс состава блюд по витаминам и минеральным веществам и соответствует принципам здорового питания, установленным Федеральным Законом от 1.03.2020 № 47 ФЭ. Единое региональное меню рассчитано исходя из расширенного химического состава по 24 показателям (по витаминам, пищевым волокнам, флавоноидам, микроэлементам и полиненасыщенным жирным кислотам - омега 3 и 6).

№ рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК:															
	Завтрак:															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,16	5,92	26,16	187,68	0,07	0,91	25,12	0,4	186,85	158,62	25,17		0,56	
376	Чай с сахаром	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4		0,86	
15	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	0,02	
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3				
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	ИТОГО Завтрак:	500	12,91	17,97	48,42	408,66	0,11	1,17	111,12	0,86	398,8	315,26	45,17		2,04	
	Обед:															
43	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3		1,41	31,91	23,68	12,96		0,44	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,1		2,42	34,9	52,07	25,87		1,21	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02		
268	Виточек	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2		
304	Рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63		
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8		
	ИТОГО Обед:	810	24,94	26,64	115,61	799,34	0,32	54,44	22	6,74	134,26	399,98	122,19		7,62	
День 2	ИТОГО День 1	1310	37,85	44,01	164,03	1208	0,43	55,61	133,12	7,6	533,06	715,24	167,36		9,66	
	ВТОРНИК:															
	Завтрак:															
260	Гуляш	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88		2,31	
202	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23		0,83	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14		0,14	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
	ИТОГО Завтрак:	550	26,64	23,1	74,87	613,17	0,24	13,63	22	3,41	167,03	320,24	58,71		5,88	
	Обед:															
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	50	0,16	0,05	1,83	11,66	0,01	3,5		0,05	8,5	15	32		0,25	
96	Расходники Ленинградский	250	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34		1,53	
288	Птица отварная	80	18,78	10,66	1,02	51,2	0,03	1,89	78,56	1,67	44,8	133,6	16,22		1,52	
312	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8		1,25	
359	Кашель из сока плодового или ягюльного с сахаром	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46		0,15	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8		
	ИТОГО Обед:	790	37,84	18,39	94,82	576,72	0,45	52,39	126,7	4,22	159,18	481	144,22		6,9	
День 3	ИТОГО 2 День,	1340	64,48	41,49	169,69	1189,89	0,69	66,02	148,7	7,63	326,21	801,24	202,93		12,78	
	СРЕДА:															
	Завтрак:															

212	Омлет натуральный запеченный с сосисками	160	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	50	0,16	0,05	1,83	11,66	0,01	3,5		0,05	8,5	15	32	0,25
382	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	ИТОГО Завтрак:	530	24,31	23,957	45,417	502,587	0,248	18,82	284,06	1,342	362,459	485,531	106,35	6,547
	Обед:													
52	Салат из отварной свеклы	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,7		0,94	28,45	26,05	12,98	0,86
134 К	Суп картофельный с рыбой	250	9,59	5,68	19,46	168,18	0,18	26,68	4,3	2,82	28,82	163,8	43,33	1,49
229	Рыба тушеная с овощами	180	17,44	10,27	5,21	183,67	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед:	750	33,18	18,8	78,8	619,38	0,52	40,55	28,3	9,17	143,14	509,32	150,49	6,29
	ИТОГО 3 День	1280	57,49	42,757	124,217	1121,967	0,768	59,37	312,36	10,512	505,599	994,851	256,84	12,837
День 4	ЧЕТВЕРГ:													
	Завтрак:													
224	Запеканка творожная с морковью	200	24,16	13,78	31,57	352,26	0,11	2,58	82,68	1,08	244,91	328	50,87	1,35
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	0,01	0,08	20	0,06	17,6	12,2	1,8	0,04
377	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Маршмелад	35	0,04		27,79	1142,35					1,4	0,35	0,7	0,14
15	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	ИТОГО Завтрак:	502	30,45	21,59	82,42	1684,28	0,16	5,72	148,68	1,51	476,26	495,73	74,21	3,03
	Обед:													
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	50	0,16	0,05	1,83	11,66	0,01	3,5		0,05	8,5	15	32	0,25
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,1	5,75	21,05		33,4	72,22	25,35	1,17
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1
243	Сосиски отварные	55	5,55	15,55	0,25	164	0,09		20		18,5	81	10	0,9
321	Капуста тушеная	150	3,9	3,11	13,94	101,95	0,09	82,2	16	0,36	90,34	67,9	34,44	1,36
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед:	805	22,91	28,79	77,98	683,87	0,44	95,45	157,05	1,15	196,94	412,32	139,59	7,8
	ИТОГО 4 День	1307	53,36	50,38	160,4	2368,15	0,6	101,17	305,73	2,66	673,2	908,05	213,8	10,83
День 5	ПЯТНИЦА:													
	Завтрак:													
268	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2
312	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	50	0,16	0,05	1,83	11,66	0,01	3,5		0,05	8,5	15	32	0,25
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
376	Чай с сахаром	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	ИТОГО Завтрак:	500	18,05	16,22	56,29	455,33	0,28	30,14	14,3	2,36	81,62	274,13	98,6	4,96

[illegible]

День 8	ИТОГО 7 День	1320	56,5	37,3	171,81	1254,6	0,99	69,71	70,9	9,16	227,49	858,4	326,61	15,01
	СРЕДНЯЯ:													
288	Завтрак:													
	Птица отварная	100	23,32	18,57	0,35	261,91	0,03	2,36	58,2		53,6	164	20,28	1,88
143	Рис отварной	130	2,31	14,28	11,18	184,6	0,07	16,26	59,8		48,3	58,5	21,13	0,78
376	Чай с сахаром	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	50	0,16	0,05	1,83	11,66	0,01	3,5		0,05	8,5	15	32	0,25
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	ИТОГО 8 День	500	27,37	33,1	35	553,06	0,14	22,22	116	0,21	119,95	263,14	84,41	4,17
	Обед:													
43	Салат из свежих овощей	60	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3		1,41	31,91	23,68	12,96	0,44
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,8	3,69	21,09	161,1	0,14	17,02	31,5	1,7	30,09	120,16	25,52	1,52
234	Котлета или биточек рыбный	100	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,6	2,38	44,68	188,79	47,6	0,83
312	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед	820	33,06	15,44	108,54	711,88	0,56	76,19	52,4	6,39	176,08	530,94	132,88	7,16
	ИТОГО 8 День	1320	60,43	48,94	143,54	1264,94	0,7	98,41	170,4	6,7	296,03	794,08	237,29	11,33
День 9	ЧЕТВЕРГ:													
	Завтрак:													
175	Кап. вязкая молочная из риса и пшена	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	35	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83
382	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО 9 День	525	15,25	13,54	74,53	486,47	0,22	11,98	53,06	0,63	426,61	405,27	93,07	4,09
	Обед:													
71	Овощи свежие (огурец/помидор/редис)	50	0,16	0,05	1,83	11,66	0,01	3,5		0,05	8,5	15	32	0,25
102	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27	1,98
294	Котлеты рубленные из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63
309	Макаронные изделия	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед	790	29,85	12,56	116,13	787,07	0,61	19,66	51,13	8,91	131,86	334,46	132,05	10,69
	ИТОГО 9 День	1315	45,1	35,1	190,66	1273,54	0,83	31,64	104,19	9,54	558,47	739,73	225,12	14,78
День 10	ПЯТНИЦА:													
	Завтрак:													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	12,87	36,24	0,01	10,26		1,41	14,98	16,98	9,06	0,28
279	Тефтели	80	10,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17
171	Кап. гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4

