

«Согласовано»

Директор *МАДУ СОЦНАД*

Байсалық персонеке

Нуржанов О.А.

25 января 2021г.



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,417455	5,75344	34,974485	213,3	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	15/37	6,292	4,721	18,204	141,6	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
	Итого за завтрак:			18,209455	16,11444	66,628485	485,9
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41,4	984
	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йод.)	5/200	2,12	4,49	7,97	80,8	1005
	Шницель мясной (говядина, хлеб, сухари панировочные, масло подсолнечное)	90	13,749192	14,34946	12,781314	235,2	29
	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5,305125	3,932082	32,7330413	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
	Итого за обед:			25,754317	23,57154	94,3843553	715,5

Полдник	Булочка с повидлом "Обсыпная" (мука пшен., масло слив., сахар-песок., дрожжи прес., повидло, соль йод.)	75	4,8310266	8,631709	42,339429	266	340
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
	Итого за полдник:		10,6310266	15,23171	51,739429	386	
Итого за день 1:			54,5947986	54,91769	212,75227	1587,4	
День 2							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/10	6,8996	6,50936	35,97139	234	898
	Бутерброд с маслом (масло, хлеб)	15/43	3,388	11,219	21,351	200	778
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53,8	621
	Мармелад фруктовый	60	0,03	0	23,82	96	
Итого за завтрак:			10,6216	17,8139	93,99159	583,8	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашняя, лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	5/200	3,52	5,21	10,7	104	694
	Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, хлеб пшен., лук репч., масло подсолн., соль йод., томат паста, мука пшен.)	90/40	12,12	17,62552	13,84	262,5	193
	Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное)	150	4,32	4,078848	29,55	172,2	585
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб.кислота)	180	0,513	0,07191	21,683025	89,4	611
	Хлеб пшеничный йодированный	49	3,67	0,49	24,99	122,5	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
	Итого за обед		25,883	27,77628	109,82303	796,8	
Полдник	Батончик Детский с юзюмом	70	5,25	3,5	42	224	
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Банан	180	2,7	0,9	37,8	173	

Итого за полдник:			8	4,42	88,9	434	
Итого за день 2:			44,5046	50,01018	292,71462	1814,6	
День 3							
Завтрак	Каша молочная манная 60% с маслом (крупа манная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	200/5	5,92	6,44	29,95	201,5	899
	Бутерброд с маслом и сыром (сыр Российский, масло слив., хлеб)	18/10/30	6,536	12,8	14,89	202	868
	Напиток кофейный "Школьный" (напиток кофейный злаковый, молоко, сахар-песок)	200	1,81	1,67	13,22	75	986
Итого за завтрак:			14,266	20,91	58,06	478,5	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с фаршем (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.)	5/200	3,29	3,22	14,4	99,97	698
	Гречневая запеканка с индейкой с маслом (филе индейки, крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод., яйцо куриное, молоко, масло слив.)	150/5	17,6	22,15	19,1	350,35	980
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38285	0,13818	18,2091	75,6	591
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
Итого за обед:			26,25285	26,26818	82,3091	679,92	
Полдник	Рогалик сахарный (мука пшен., масло слив., сахар-песок, яйцо)	70	5,21628184	16,25942	39,221415	343	328
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
	Йогурт фруктовый	1/200	6	5	22	158	
Итого за полдник:			12,76628184	22,70942	63,391415	530	
Итого за 3 день:			53,28513184	69,8876	203,76051	1688,42	
День 4							
	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776

Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	5,89996	7,53748	25,9181	195,1	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	16/20	5,232	4,88	9,84	105	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
Итого за завтрак:			16,63196	18,05748	49,2081	431,1	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4,5	6,8	8,3	112,9	197
	Котлета "Мечта" с маслом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари паниров., масло подсолнечное, соль йодир., масло слив.)	90/3	12,4604256	16,7157	10,5311	242,4	251a
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)	150	3,60396	4,7817	36,443453	203,2	552
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон. кислота, аскорб кислота)	200	0,9776	0,0528	22,9047	96	441
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого за обед			26,25285	26,26818	82,3091	679,92	
Полдник	Ромовая баба	100	5,5	9	60	340	
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			6,55	9,22	89,3	487	
Итого за день 4:			49,43481	53,54566	220,8172	1598,02	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью (вермишель, молоко, сахар)	250	5,49054	5,0248	19,56318	145	518
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/30	6,92	6,14	14,76	143	868
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,342	0,04794	14,651	60,4	693
Итого за завтрак:			12,75254	11,21274	48,97418	348,4	

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	5/250	3,64	6,2	16,21	135,3	167
	Жаркое из индейки (филе индейки, картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен., соль йод., масло подсолн.)	200	15,55	20,34	19,17	322	1006
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53,8	621
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,12	0,42	21,42	105	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
			24,594	27,40554	79,8492	670,1	
Итого за обед:							
Полдник	Сочни с творогом (мука пшен., масло слив., сахар-песок, соль йод., яйцо, сметана, творог)	75	8,37	9,32	29,19	234,2	646
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоко свежее	124	0,492	0,492	12,054	58	
			8,912	9,832	50,344	329,2	
Итого за полдник:			46,25854	48,45028	179,16738	1347,7	
Итого за день 5:			14,496311	16,82171	63,372471	465,54	
Среднее значение за период по завтракам			25,7474034	26,25794	89,734956	708,448	
Среднее значение за период по обедам			9,371861688	12,28263	68,734969	433,24	
Среднее значение за период по полдникам							