



Утверждаю

Директор MAOU DO

«ДООЦ» «Лесная сказка»

*Е.В. Штаер*

« 30 » 05 2022г

### Примерное 14 дневное меню

для детей 7-11 лет с круглосуточным пребыванием

Исполнители:

Зам директора по организации  
мед.деятельности.

Шеф-повар

Калькулятор

*Маш*

*Г.Д. Дитяьева*  
*С.П. Марова*  
*И.В. Мирзоян*

Г.Д.Дитяьева

С.П.Марова

И.В.Мирзоян

**Дзол 7-11 лет  
Свод за 14 дней.**

	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
1,00	101,50	75,20	342,50	2339,00
2,00	58,10	87,60	280,00	2297,00
3,00	87,00	90,20	359,20	2367,70
4,00	87,57	84,60	315,90	2357,40
5,00	99,40	74,00	341,20	2334,00
6,00	91,70	66,60	359,80	2316,00
7,00	81,80	69,90	342,40	2360,40
8,00	87,50	84,40	342,80	2310,00
9,00	100,50	91,60	300,40	2403,00
10,00	72,40	70,00	284,10	2373,00
11,00	92,80	70,30	384,60	2321,20
12,00	74,30	89,90	310,00	2427,00
13,00	92,80	73,20	326,20	2326,00
14,00	89,70	77,90	366,10	2345,80
<b>Итого</b>	<b>86,90</b>	<b>78,90</b>	<b>332,50</b>	<b>2348,30</b>

**ДЗОЛ  
7-11 лет**

1 день								
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
<b>Завтрак</b>								
2013	365	Каша рисовая молочная	200	4.99	6.4	31.8	205,00	
2013	90	Бтерброд с сыром	15/5/15	4.97	8.01	7.56	122.2	
2013	501	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79,00	
2013	108	Хлеб пшеничный	65	9.8	1.56	45.2	152.1	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>22.96</b>	<b>18.7</b>	<b>100.5</b>	<b>558.3</b>	
<b>2 завтрак</b>								
2013	112	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	94	4
<b>Обед</b>								
2013	106	Огурцы свежие	30	0.24	0.03	0.75	4.2	
2013	128	Борщ с капустой, картофелем и сметаной.	200	1.46	4	8.5	76	
2013	368	Гуляш из говядины	90/30	17.6	19.4	4.4	262.4	
2013	291	Макароны отварные	150	5.6	0.7	29	144.9	
2008	283	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0	25.1	93.7	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20		0.24	6.8	36.2	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.5	0.7	20.8	70.2	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>730</b>	<b>29.9</b>	<b>25.07</b>	<b>95.3</b>	<b>687.6</b>	29.3
<b>Полдник</b>								
2008	141	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/30	15.8	8.1	30.2	258.14	
2008	300	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>300</b>	<b>15.92</b>	<b>8.1</b>	<b>32.24</b>	<b>306.78</b>	
<b>Ужин</b>								
2008	209	Котлета куриная	90	13.5	9.6	8.3	170	
2008	241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.19	6.06	18.95	160.45	
2008	289	Напиток из шиповника	200	0,69	0	21,01	46.87	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	29,6	141	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>19.9</b>	<b>30.1</b>	<b>63.3</b>	<b>527.3</b>	22.4
<b>Ужин 2</b>								
2013	517	Йогурт	200	10	6.4	17	174	
			200	10	6.4	17	174	
<b>Всего за день:</b>			<b>2430</b>	<b>101,5</b>	<b>75,2</b>	<b>342,5</b>	<b>2339</b>	

**ДЗОЛ 7-11 лет**

<b>2 день</b>								
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	365	Бутерброд с повидлом	15/20	1.5	5.2	25.5	155	
2013	301	Омлет натуральный	65	5.6	8.7	1.5	106	
2013	250	Каша манная молочная жидкая	150	4.6	5.5	0.2	161.5	
2013	495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	
Итого за прием пищи:			500	17	21.1	41.4	621	27
<b>2.Завтрак</b>								
2013	112	Фрукты свежие(апельсин)	200	1.8	0.4	16.2	86	3,7
<b>Обед</b>								
2013	106	Помидор свежий	30	0.3	0.03	1.14	7.2	
2008	42	Рассольник "Ленинградский"	200	4.0	9.04	25.9	119.7	
2008	197	Рулет из говядины паровой	90	9.4	6.03	4.32	109.1	
2008	222	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.57	6.4	39.1	241.2	
2008	280	Компот из кураги	180	0.3		20.4	82.7	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.2	6.8	36.2	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	
Итого за прием пищи:			700	24,19	21,8	112,4	665,7	
<b>Полдник</b>								
2013	550	Шанежка наливная	90	6,8	6,1	41,8	250,2	
2008	293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36	
Итого за прием пищи:			290	8.8	6.3	46,6	286,2	12,4
<b>Ужин 2</b>								
2013	343	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11.4	6.2	5.4	122.6	
2013	426	Картофель отварной	150	2.85	5.25	19	153	
2013	510	Компот из апельсинов с яблоками	180	0.45	0.2	20	83.7	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	
Итого за прием пищи:			500	17.05	11.8	61.4	439.1	19,1
<b>Ужин 2</b>								
2013	517	Снежок	200	10	6.4	17	174	
Итого за прием пищи:			200	10	6.4	17	174	
Всего за день:			2390	58,1	87,6	280,0	2297	7,5

**ДЗОЛ 7-11 лет**

3 день								
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	139	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	
2008	109	Каша овсяная "Геркулес"	200	6.33	8.9	25.49	207.38	
2013	497	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	9	2.4	41.8	140.4	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>24</b>	<b>19.2</b>	<b>92.6</b>	<b>554.6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
2013	112	Фрукты свежие (мандарины)	200	1.6	0.4	15	76	3.2
<b>ОБЕД</b>								
2013	107	Огурец соленый	30	0.24	0.03	0.5	3.9	
2008	47	Суп картофельный с макаронными изделиями макаронными из	200	2.3	2.3	17.4	99.3	
2013	406	Плов из отварной птицы	240	16	15.9	37.9	410.3	
2008	280	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕННЫХ (ИЗЮМ)	180	0.3	0	20.4	82.8	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.2	6.8	36.2	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>700</b>	<b>22.5</b>	<b>18.6</b>	<b>97.8</b>	<b>703</b>	29.7
<b>Полдник</b>								
2013	566	Булочка молочная	90	8.6	1.98	50.5	255.6	
2013	505	Кисель	200	0.2	0.1	21.5	87	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>290</b>	<b>8.8</b>	<b>2.1</b>	<b>72</b>	<b>342.6</b>	
<b>Ужин</b>								
2013	364	Азу	250	20.3	21.8	26	377.6	
2013	507	Компот из свежих яблок	200	0.5	0.2	23.1	96	
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>24.4</b>	<b>22.4</b>	<b>73.8</b>	<b>591.2</b>	
<b>Ужин 2</b>								
2013	516	Кефир	200	5.8	5	8	100	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>2390</b>	<b>87</b>	<b>90.2</b>	<b>359.2</b>	<b>2367.7</b>	

ДЗОЛ 7-11 лет

4 день								
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Процентное отношение массы приема пищи к массе дня
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	377	Бутерброд с сыром	15/5/15	4.97	8.01	7.56	122.2	24.6
2008	132	Каша "Дружба"	200	5.3	11.1	25.1	226.2	
2013	501	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	
2013	108	Хлеб пшеничный	65	4.9	0.5	30.0	152.7	
			500	18.37	22.3	78.6	580.1	
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
2013	112	Фрукты свежие(груша)	200	0.8	0.6	19.6	94	4
2008	50	Свекла отварная с растительным маслом	30	0.4	1.6	2.5	26.7	31.1
2013	140	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1.3	3.8	4.98	60.6	
2013	372	Мясо тушеное	90	13.7	15.7	2.1	204.3	
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	5.2	37.1	253	
2013	510	Компот из яблок с мандаринами	180	0.45	0.1	19.9	83.7	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.24	6.8	36.2	
2013	108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.5	
прием			700	29.4	28.58	88.4	735	
<b>Полдник</b>								
2013	574	Булочка школьная	90	7.2	3.0	50.2	218	13.7
2008	293	Молоко	200	5.8	5.0	9.6	106	
прием			290	13.0	6.3	59.8	324.0	
<b>Ужин</b>								
2013	386	Рулет из говядины с яйцом	90	13.59	10.6	5.2	171	22.2
2008	109	Рагу из овощей	150	2.7	10.8	16.5	174.8	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	
2013	494	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	
прием			500	20.2	21.8	61.5	524.3	
<b>2 Ужин</b>								
2013	516	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	100	4.2
прием			200	5.8	5.0	8.0	100	
день:			2390	87,57	84.6	315.9	2357,4	

## 7-11 лет

5 день								Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	366	Бутерброд с повидлом	20/30	1.4	3.6	27.1	146.6	
2008	141	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/50	29.2	12.11	29.1	342.23	
2013	300	Чай с сахаром	200	3.2	2.7	15.9	79	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.6	17.4	117	
Итого за прием пищи:			500	37.6	19.01	89.5	684.8	
<b>2 Завтрак</b>								
2013	112	Фрукты свежие (мандарин)	200	1.6	0.4	15	76	3.3
<b>Обед</b>								
2013	115	Икра кабачковая	30	0.6	2.7	2.3	35.7	
2008	45	Суп с бобовыми	200	1.9	3.1	10.9	55.03	
2013	401	Печень тушенная в соусе	100	13.3	7.7	5.5	144	
2013	414	Рис отварной	150	3.7	6.1	33.8	204.6	
2013	512	Компот из кураги	180	0.3	0	18.1	72.9	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.2	6.8	36.2	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	
Итого за прием пищи:			700	23.4	20	92.2	618.9	
<b>Полдник</b>								
2013	550	Шанежка с картофелем	90	9,5	9,3	49,8	321	
2013	494	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,1	46,87	
Итого за прием пищи:			290	10,2	15,2	70,9	367,9	
<b>Ужин</b>								
2013	343	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,4	6,2	5,4	122,6	
2013	429	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,35	138	
2013	512	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
Итого за прием пищи:			500	17,2	13	56,6	412,1	
<b>Ужин 2</b>								
2013	517	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174	
Итого за прием пищи:			200	10,0	6,4	17,0	174	
Всего за день:			2390	99,9	74	341,2	2334	

ДЗОЛ 7-11 лет

6 день									
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Доля суточной потребности пищевых в-в и энергии.	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>									
2008	377	Бутерброд с сыром	15/5/15	4,97	8,01	7,56	122,2		
2013	265	Каша кукурузная	200	6,2	7,5	37	240		
2008	300	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79		
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	9,8	1,56	45,2	152,1		
Итого за прием пищи:			500	24,2	19,8	105,5	593,3		25,6
2013	112	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	3,7	
<b>Обед</b>									
2013	2	Огурец свежий	30	0,4	0,03	0,7	4,2		
2013	152	Уха с крупой	200	5,2	1,98	12,3	76,9		
ТТК	2	Биточки особые в молочном соусе	90	16,2	7,23	9,97	168,1		
2013	202	Каша пшенная	150	6,57	6,4	39,1	241,2		
2008	280	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99		
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,2	6,8	36,2		
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5		
Итого за прием пищи:			700	32,4	16,04	107,9	696,1		30
<b>Полдник</b>									
2013	163	Булочка розовая	90	7,2	2,55	48,1	244,5		
2008	289	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36,2		
Итого за прием пищи:			290	9,2	2,55	53,9	280,7		12,1
<b>Ужин</b>									
2013	372	Полуцы ленивые в сметанном соусе	90/30	8,7	13,9	5,4	181,5		
2013	426	Картофель отварной	150	2,85	7,3	19,0	153		
2013	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,27	0	20,1	81		
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,24	14,8	70,5		
Итого за прием пищи:			500	14,1	21,4	59,3	486		20,9
<b>Ужин 2</b>									
2013	517	Снежок	200	10	6,4	17	174		
Итого за прием пищи:			200	10	6,4	17	174		7,5
Всего за день:			2473	91,7	66,6	359,8	2316		

ДЗОЛ 7-11 лет

7 день								
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	139	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
2013	274	Запеканка манная с изюмом	200	8,8	4,7	51	285,6	
2008	269	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,6	141	
Итого за прием пищи:			500	16,2	16,7	105,9	633,4	
<b>2 Завтрак</b>								
2013	112	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	4
<b>Обед</b>								
2013	106	Помидор свежий	30	0,3	0,03	1,14	7,2	
2008	43	Свекольник со сметаной	200	1,5	5,1	8,04	83,3	
2013	191	Мясо духовое	240	22,2	22,6	17,4	378	
2008	283	Компот из кураги	180	0,3	0	20,4	82,8	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,2	6,8	36,2	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
Итого за прием пищи:			700	27,9	28,1	68,6	658	27,8
<b>Полдник</b>								
2013	550	Шанежка наливная	90	6,8	6,1	41,8	250,2	
2013	293	Кисель	200	0,2	0,1	21,5	87	
Итого за прием пищи			290	7,0	6,2	63,3	337,2	
<b>Ужин</b>								
ТТК	83	Рулет "Нежный"	90	17,3	11	7,9	200	
2013	291	Макароны отварные	150	5,6	0,7	29	144,9	
2013	453	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	
2008	283	Компот из изюма	200	0,3	0,2	25,1	103	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	
Итого за прием пищи:			500	25,8	13,2	78,9	522	
<b>Ужин 2</b>								
2013	516	КЕФИР	200	4,2	4,78	6,13	100	
Итого за прием пищи:			200	4,2	4,78	6,13	100	
Всего за день:			2390	81,8	69,9	342,4	2360,4	

ДЗОЛ 7-11 лет

8 день								
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии.
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008,00	366	Бутерброд с сыром	15/5/15	4,97	8,01	7,56	122,20	
2008	109	Каша овсяная "Геркулес"	200	6,3	16,8	25,5	202,3	
2013	495	Чай с молоком	200,00	1,5	1,3	15,9	81	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,9	0,5	31,98	152,70	
Итого за прием пищи:			500	17,70	26,60	80,90	558,20	
<b>2 Завтрак</b>								
2013	112	Фрукты свежие (мандарины)	200	1,6	0,4	15	76	3,20
<b>Обед</b>								
2013	115	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,70	
2013	146	Суп картофельный с клецками	200,00	0,87	1,9	6,4	46	
2013	404,00	Плов из отварной птицы	240,00	18,20	18,10	41,00	410,00	
2008,00	280	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,2	6,8	36,20	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,50	
Итого за прием пищи:			700	23,70	23,10	95,60	697,40	30,00
<b>Полдник</b>								
2013	574	Булочка школьная	90	7,2	3	50,2	256,5	
2013	512	Напиток из чернослива	200,00	0,3	0	16,9	81	
Итого за прием пищи:			290	7,5	3	67,1	337,5	
<b>Ужин</b>								
2013	364	Азу	240	22,5	24,3	28,8	353,3	
2008,00	300,00	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,00	21,01	46,87	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,8	0,6	17,4	141,00	
Итого за прием пищи:			500	26,98	24,9	67,2	541,20	
<b>Ужин 2</b>								
2008,00	516,00	Кефир	200	5,8	5	8	100	
Итого за прием пищи:			200	5,8	5	8	100	
Всего за день:			2390	87,5	84,4	342,8	2310	

ДЗОЛ 7-11 лет

9 день								
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Доля суточной потребности пищевых в-в и энергии
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2013	402	Язык отварной	50	12,2	7,6	0	117	
2013	301	Омлет натуральный	200	17,3	26,7	4,7	326	
2008	287	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	24,6	117,5	
Итого за прием пищи:			500	36,5	37,3	45,2	639,5	
<b>2 Завтрак</b>								
2013	112	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,6	94	3,9
<b>Обед</b>								
2013	106	Помидор свежий	30	0,3	0,06	1,14	7,2	
2013	154	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,1	11,6	90	
2008	180	Котлета куриная соус томатный	90/30	12	13,7	8,2	223,3	
2008	222	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,57	6,4	39,1	241	
2013	512	Компот из изюма	180	0,3	0	18,1	72,9	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,2	6,8	36,2	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
Итого за прием пищи:			730	24,5	24,7	99,7	741	30,8
<b>Полдник</b>								
2013	552	Шанежка наливная с яйцом	90	8,2	3,3	42,7	234	
2008	293	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	
Итого за прием пищи:			290	10,2	3,5	48,5	270	
<b>Ужин</b>								
2013	379	Кнели из говядины	90	14,8	11,7	5,0	191	
2013	196	Рагу из овощей с кабачками	150	2,8	8,0	12,6	133,5	
2013	510	Компот из апельсин с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	39,6	141	
Итого за прием пищи:			500	22,7	20,3	79,4	558,5	23,2
<b>Ужин 2</b>								
2013	516	Кефир	200	5,8	5	8	100	
Итого за прием пищи:			200	5,8	5	8	100	
Всего за день:			2350	100,5	91,6	300,4	2403	

ДЗОЛ 7-11 лет

10 день									
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии.	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>									
2013	139	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8		
2013	260	Каша "Дружба"	200	5,3	11,7	25,1	226,2		
2013	498	Какао с молоком	200	3,7	3,8	24,5	147		
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,8	0,4	24,6	141		
Итого за прием пищи:			485	17,9	20,5	74,5	577		24,3
<b>2 Завтрак</b>									
2013	112	Фрукты свежие( апельсин)	200	1,6	0,4	16,2	86	3,6	
<b>Обед</b>									
2013	106	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2		
2013	161	Суп-пюре из разных овощей	200	2,3	4,02	10,6	88,2		
2013	406	Мяо тушеное	90	15,2	17,4	2,3	204,3		
2008	223	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	5,2	37,1	253		
2008	280	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	20,4	82,8		
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,2	6,8	36,2		
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5		
Итого за прием пищи:			700	30,2	27,00	92,7	739,2	31,1	
<b>Полдник</b>									
2013	588	Вафли	90	1,1	3,1	3,1	315		
2008	293	Компот из кураги	200	0,3	0	16,9	81		
Итого за прием пищи:			240	1,4	3,1	21	396		16,7
<b>Ужин</b>									
2013	372	Голубцы ленивые	90	7,6	7,5	3,6	112,5		
2008	241	Пюре картофельное	150	3,2	6,1	23,3	160,4		
2013	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61		
2013	108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	141		
Итого за прием пищи:			500	15,5	14	71,7	474,9	20	
<b>Ужин 2</b>									
2013	516	Кефир	200	5,8	5	8	100		
Итого за прием пищи:			200	5,8	5	8	100		4,2
Итого за прием пищи:			2060	72,4	70	284,1	2373		

ДЗОЛ 7-11 лет

11 день								Процентное отношение массы приема пищи к массе дня
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2013	84	Бутерброд с отварным мясом	40	6,3	3,4	8,4	89	
2013	124	Макароны запеченные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	
2013	501	Кофейный напиток	200	3,2	2,70	15,9	79	
2013	108	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	141	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>25,4</b>	<b>16,6</b>	<b>82,9</b>	<b>584</b>	25,1
<b>2 завтрак</b>								
2013	112	Фрукты свежие (мандарин)	200	1,6	0,4	15	76	3,2
<b>•</b>								
2013	106	Помидор свежий	30	0,3	0,06	1,14	7,2	
2013	128	Борщ с картофелем и капустой	200	1,46	4	8,5	76	
2008	366	Печень тушеная в соусе	90	11,97	6,9	4,9	129,6	
2013	414	Рис отварной	150	4,9	8,1	45,10	272,8	
2008	283	Компот из яблок с лимоном	180	0,3	0,2	22,6	92,7	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,2	6,8	36,2	
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>700</b>	<b>22,7</b>	<b>26,7</b>	<b>104,1</b>	<b>685</b>	29,5
<b>Полдник</b>								
2013	559	Булочка "Веснушка"	90	7,0	5,5	76,2	208,5	
2013	617	Молоко	200	5,8	5	9,6	106	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>290</b>	<b>12,8</b>	<b>10,5</b>	<b>85,8</b>	<b>314,5</b>	
<b>Ужин</b>								
2013	345	Котлета рыбная	90	12,5	1,89	8,6	101,7	
2013	426	Картофель отварной	150	2,9	7,4	18,9	153	
2013	510	Компот из кураги	200	0,33	0	22,7	91,98	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	29,6	141	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>20,3</b>	<b>9,7</b>	<b>79,8</b>	<b>487,7</b>	21
<b>Ужин 2</b>								
2013	517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>17</b>	<b>174</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>2390</b>	<b>92,8</b>	<b>70,3</b>	<b>384,6</b>	<b>2321,2</b>	100

ДЗОЛ 7-11 лет

12 день								Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии.
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	366	Бутерброд с сыром	15/5/15	4.97	8.01	7.56	122.2	
2008	121	Запеканка манная с соусом	150/50	7.9	6.4	42.4	259	
2013	495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4	0.4	26.6	152.7	
Итого за прием пищи:			500	21.3	17.7	61.1	614.9	
<b>2 Завтрак</b>								
2013	112	Фрукты свежие (груша)	200	0.8		20.6	94	3,8
<b>Обед</b>								
2013	107	Огурец соленый	30	0,1	0	0,3	3,9	
2008	42	Рассольник "Ленинградский"	200	4.0	9.0	33	119.7	
2013	364	Картофельная запеканка с мясом курицы	240	4,9	10,9	13,8	456	
2008	282	Компот из изюма	180	0.27		18.1	72.9	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.24	6.8	36.2	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
Итого за прием пищи:			700	12,9	20,3	86,8	759,2	
*								
2013		Шанежка наливная	90	6.8	6.1	41.8	250.2	
2008	293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	
Итого за прием пищи:			290	8,8	6,3	47,6	286,2	
*								
2008	191	Мясо тушеное	90	15,8	5,5	2,7	122,8	
2013	219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	52,8	241,3	
2013	510	Напиток из шиповника	200	0,33		22,7	91,8	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	7,6	1,2	34,8	117,5	
Итого за прием пищи:			500	24,7	10,65	86,1	573,3	
<b>Ужин 2</b>								
2013	516	Кефир	200	5,8	5	8	100	
Итого за прием пищи:			200	5,8	5	8	100	
Всего за день:			2390	74,3	89,9	310	2427	

**ДЗОЛ 7-11 лет**

<b>13 день</b>								
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Доля суточной потребности в пищевых в-вах и энергии
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2013	402	Язык отварной	40,00	9,70	6,10	0,00	93,30	
2008,00	108,00	Каша кукурузная молочная жидкая	200,00	7,20	7,80	34,40	237,90	
2013	469	Какао с молоком	200,00	3,60	3,30	25,00	144,00	
2013	108	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,60	141,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500,00</b>	<b>25,10</b>	<b>17,70</b>	<b>89,00</b>	<b>607,70</b>	
<b>2 Завтрак</b>								
2013	112	Фрукты свежие (апельсин)	200,00	1,60	0,40	16,20	86,00	3,6
<b>Обед</b>								
2013	107	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,5	3,9	
2008	45	Суп картофельный с бобовыми	200	1,9	3,1	10,9	55,03	
2008	182	Запеканка капустная с мясом	240	25,24	28,51	13,51	410,83	
2008	280	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	
2013	110	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,2	6,8	36,2	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>700</b>	<b>31,45</b>	<b>32,04</b>	<b>70,81</b>	<b>675,46</b>	29
<b>Полдник</b>								
2013	574	Булочка школьная	90	7,2	3	50,2	218,00	
2008	288	Кисель	200	0,2	0,1	21,5	87,00	
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>290</b>	<b>7,4</b>	<b>3,1</b>	<b>71,7</b>	<b>305</b>	
<b>Ужин</b>								
2013	209	Котлета куриная	90	13,5	9,6	8,3	170	
2013	241	Пюре картофельное	150	3,1	5	15,7	161	
2013	510	Компот из кураги	200	0,3	0	16,9	81	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	29,6	141	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>21,5</b>	<b>15</b>	<b>70,5</b>	<b>553</b>	23,7
<b>Ужин 2</b>								
2013	516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>2390</b>	<b>92,80</b>	<b>73,20</b>	<b>326,20</b>	<b>2326,00</b>	

ДЗОЛ 7-11 лет

14 день								Доля суточной потребности в пищевых в- вах и энергии
Сборник рецептур		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	
2008	109,00	Каша осяная "Геркулес"	200,00	6,30	1,60	25,20	207,40	
2013,00	493,00	Чай с сахаром	200,00	0,10	0	15,00	60,00	
2013	108	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,40	29,60	141,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>16,10</b>	<b>6,60</b>	<b>70,10</b>	<b>471,20</b>	20,00
<b>2 Завтрак</b>								
2013	112	Фрукты свежие (мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	3,20
2013	106	Помидор свежий	30,0	0,3	0,03	1,14	7,2	
2013	142	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	15,7	6,2	66,4	
2013	398	Печень по строгановски	90,00	14,7	11,3	7,4	174,3	
2008	222	Каша пшеничная рассыпчатая	150,00	6,57	6,4	39,1	241,1	
2013	509	Компот из яблок с лимоном	180	0,3	0,18	22,6	92,7	
2013	110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	6,8	36,5	
2013	108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>700</b>	<b>26,9</b>	<b>33,9</b>	<b>96,9</b>	<b>688,7</b>	29,30
<b>Полдник</b>								
2013	559,00	Булочка "Веснушка"	90	7,05	5,50	80,40	283,50	
2013	515	Молоко	200,00	5,8	5,0	9,6	106,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>290</b>	<b>12,58</b>	<b>10,50</b>	<b>90,00</b>	<b>389,50</b>	16,60
<b>Ужин</b>								
2013	379,00	Кнели из говядины	90,00	14,80	11,70	18,00	191,00	
2013,00	196,00	Рагу из овощей	150,00	2,80	8,00	12,60	133,00	
2013	510,00	Напиток из чернослива	200,00	0,3	0	16,9	81,0	
2013	108	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>22,50</b>	<b>20,10</b>	<b>77,10</b>	<b>546,00</b>	23,00
<b>Ужин 2</b>								
2013	517,00	Снежок	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200,00</b>	<b>10,00</b>	<b>6,40</b>	<b>17,00</b>	<b>174,00</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>2390</b>	<b>89,70</b>	<b>77,90</b>	<b>366,10</b>	<b>2345,80</b>	

При составлении меню использована литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений  
г Пермь 2008 год. 2013