

Индивидуальный предприниматель
Белусов Олег Валентинович
Новгородская обл., Новгородский р-н,
д.Новая Мельница, ул.Согласия, д.21
тел.: 8 (902)283-21-10
ИНН 532117957623

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение
«Панковская средняя образовательная школа»**

**Примерное цикличное десятидневное меню
для общеобразовательных учреждений
для питания детей с 7 до 11 лет
в осенне-зимний период**

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

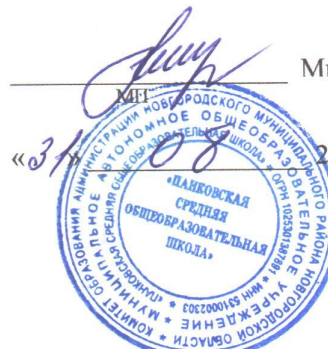


Белусов О.В.

2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Панковская СОШ»



Милова Н.Н.

2022г.

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	200	4,65	9,75	39,45	264,55	182
	Хлеб пшеничный	60	4,19	0,66	27,60	143,40	ПР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	75,00	14
	Сыр российский	30	6,96	8,86	0,00	108,00	15
	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	376
итого за завтрак		500	15,93	27,54	67,13	591,65	
обед	Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	29
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	5,86	7,10	13,44	137,87	87
	Куриные окорочка, тушенные в соусе сметанном	100	9,93	10,47	5,93	150,00	290/330
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	2,44	38,64	243,75	302
	Сок фруктовый персик-абрикос	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		780	28,69	24,41	113,53	822,71	
полдник	Огурцы свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,28	11,53	57,48	ПР
	Булочка с корицей	60	5,56	5,12	36,35	167,30	438
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	10,48	53,10	376
итого за полдник		365	12,83	10,08	59,80	348,08	
Итого за день:		1645	57,45	62,03	240,46	1762,44	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Неделя 1		День 2			
завтрак	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Блинчики со сгущенным молоком	150/30	10,70	5,56	60,71	347,95	399
	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Хлеб пшеничный	60	4,19	0,66	27,60	143,40	ПР
итого за завтрак		540	16,48	6,39	106,30	591,25	
обед	Помидоры свежие в нарезке	60	0,66	0,00	2,28	13,20	71
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	7,77	7,15	6,75	129,98	88
	Тефтели 1 вариант, соус сметанный с томатом	110	10,83	14,80	11,34	237,00	278, 331
	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	193,95	305
	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	389
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,44	18,44	91,96	ПР
итого за обед		780	27,05	27,07	112,56	828,49	
полдник	Ватрушка с творогом	60	8,38	7,48	27,34	203,46	410
	Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб. упаковке промышл. пр-ва	120	3,00	3,00	10,80	90,00	ПР
	Чай фруктовый с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	54,00	376
итого за полдник		360	11,86	10,48	46,66	347,46	
Итого за день:		1680	55,39	43,94	265,52	1767,20	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	180	6,7	8,3	41,07	246,29	182
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
итого за завтрак		545	18,15	17,22	91,45	585,39	
обед	Салат витаминный (вариант 2)	60	0,94	3,61	5,27	57,42	49
	Суп куриный с вермишелью	200	6,13	6,86	13,71	141,14	82
	Котлета рыбная (минтай)	90	7,50	10,12	11,46	171,18	234
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,1	8,9	20,47	174,75	312
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,10	119,20	352
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		775	22,42	30,38	108,26	826,44	
полдник	Пирожок с капустой и яйцом	60	4,71	7,85	20,56	126,00	406
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
итого за полдник		360	6,21	8,35	62,56	306,00	
Итого за день:		1680	46,78	55,95	262,27	1717,83	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Огурцы свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,65	210
	Чай зеленый без сахара с лимоном	200	0,07	0,02	0,22	2,70	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,28	11,53	57,46	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Сыр российский	30	6,96	8,86	0,00	108,00	15
итого за завтрак		515	26,51	34,60	38,53	584,51	
обед	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	5,09	7,12	9,45	125,67	119
	Плов из птицы	240	18,33	12,56	42,88	366,40	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	388
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,44	18,44	91,96	ПР
	итого за обед		760	28,91	24,04	116,94	820,31
полдник	Сырники из творога с йогуртом	150	20,44	15,43	16,11	285,00	219
	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	376
итого за полдник		350	20,51	15,45	16,11	285,70	
Итого за день:		1625	75,93	74,09	171,58	1690,52	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	200	8,87	4,87	31,4	202,67	171
	Чай фруктовый с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Хлеб пшеничный	60	4,19	0,66	27,60	143,40	ПР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	75,00	14
	Сыр российский	30	6,96	8,86	0,00	108,00	15
итого за завтрак		500	20,61	22,64	68,55	589,07	
обед	Салат из редьки с морковью с раст. маслом	60	0,98	3,05	7,44	51,18	58
	Суп из овощей с фасолью	200	7,42	6,90	13,68	139,67	119
	Печень говяжья по-строгановски	100	12,06	11,23	3,52	185,00	255
	Макаронные изделия отварные	150	4,46	5,76	30,45	195,70	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		780	30,24	28,01	108,10	822,50	
полдник	Кекс "Здоровье"	25	1,35	5,29	14,27	108,00	448
	Творожок (3,5%) фруктовый в потреб. упаковке промышл. про-ва	110	6,60	3,85	11,88	105,05	ПР
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Фрукт (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	38,00	338
итого за полдник		435	10,28	10,80	53,59	332,05	
Итого за день:		1715	61,13	61,45	230,24	1743,62	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша пшенная жидкая молочная с сахаром	200	7,07	4,25	44,67	245,72	182
	Хлеб пшеничный	60	4,19	0,66	27,60	143,40	ПР
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
итого за завтрак		585	17,99	12,69	91,54	586,12	
обед	Огурцы соленые (порционно)	60	0,48	0,00	0,06	6,00	70
	Суп с рыбными консервами	200	5,76	5,62	13,50	126,64	87
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Каша гречневая	150	7,60	2,44	38,64	243,75	302
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,60	0,44	18,44	91,96	ПР
итого за обед		770	32,38	25,51	103,73	821,15	
полдник	Пирожок с рисом и яйцом	90	7,17	7,11	35,24	237,88	406
	Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва	120	3,00	3,00	10,80	90,00	ПР
	Чай с лимоном без сахара	200	0,07	0,02	0,22	2,70	377
итого за полдник		417	10,24	10,13	46,26	330,58	
Итого за день:		1772	60,61	48,33	241,53	1737,85	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	14,18	15,92	34,11	334,40	204
	Чай "Каркаде" без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	376
	Бутерброд с повидлом	30/5/25	1,42	3,87	28,83	156,25	2
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
итого за завтрак		560	17,17	20,31	83,94	587,35	
обед	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	5,86	7,10	13,44	137,87	87
	Голубцы ленивые с соусом сметанном с томатом	240	10,77	9,74	29,06	260,06	297/331
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	25,10	141,20	346
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
	итого за обед		770	23,14	17,77	113,57	813,06
полдник	Огурцы свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,28	11,53	57,48	ПР
	Булочка с корицей	60	5,56	5,12	36,35	167,30	438
	Чай зеленый без сахара с лимоном	200	0,07	0,02	0,22	2,70	376
итого за полдник		385	12,78	10,08	49,54	297,68	
Итого за день:		1715	53,09	48,16	247,05	1698,09	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	200	7,45	12,21	32,64	271,43	182
	Хлеб пшеничный	60	4,19	0,66	27,60	143,40	ПР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	75,00	14
	Сыр российский	30	6,96	8,86	0,00	108,00	15
	Чай фруктовый без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	376
итого за завтрак		500	18,73	30,00	60,32	598,53	
обед	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	6,07	52,42	47
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	4,88	7,22	9,01	127,71	82
	Жаркое домашнему	240	14,28	21,77	30,79	387,72	259
	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	389
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,44	18,44	91,96	ПР
	итого за обед		760	24,33	32,81	101,39	822,21
полдник	Фрукт (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	38,00	338
	Творожок (3,5%) фруктовый в потреб.упаковке	110	6,60	3,85	11,88	105,05	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Чай с повидлом	200	0,13	0,02	11,64	59,00	376
	итого за полдник		430	8,93	4,40	44,26	249,85
Итого за день:		1690	51,99	67,21	205,97	1670,59	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,74	1,13	12,25	66,1	65
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным с сахаром	150	22,10	17,48	36,25	384,16	223
	Чай без сахара	200	0,10	0,03	0,02	1,60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	итого за завтрак	500	27,43	19,19	71,52	571,36	
обед	Винегрет овощной с сельдью	60/20	2,63	6,34	5,40	102,00	69
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	5,09	7,12	9,45	125,67	119
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	9,67	12,08	14,82	140,85	295
	Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	14,82	330
	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	193,95	305
	Сок фруктовый персиковый	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед	810	25,95	31,61	120,76	824,04		
полдник	Пирожок печеный с яблочной начинкой	60	5,10	10,60	27,90	202,00	408
	Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб. упаковке промышл пр-ва	120	3,00	3,00	10,80	90,00	ПР
	Чай фруктовый с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	376
итого за полдник	380	8,63	13,60	48,17	352,00		
Итого за день:		1690	62,01	64,40	240,45	1747,40	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200	5,55	9,75	38,51	264,55	181
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	379
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
итого за завтрак		565	16,09	17,81	87,21	585,65	
обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	4,68	6,82	7,08	101,87	98
	Печень свиная жареная с маслом	90	13,95	13,32	4,44	220,18	254
	Макаронные изделия отварные	150	4,46	5,76	30,45	195,70	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	40	2,78	0,44	18,40	95,60	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		790	30,22	27,25	105,32	823,70	
полдник	Булочка "Дорожная"	60	5,07	9,37	27,28	233,00	410
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Фрукт (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	38,00	338
итого за полдник		360	7,40	11,03	54,72	352,00	
Итого за день:		1715	53,71	56,09	247,25	1761,35	

Сравнительный анализ норм калорийности по отдельным приемам пищи для детей 7-11 лет

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
	1	2	3	
Завтрак 25% (587,5 ккал), исходя из суточной потребности в пищевых веществах и энергии (Б/Ж/У соответственно 19,25/19,75/83,75)				
1	15,93	27,54	67,13	591,65
2	16,48	6,39	106,30	591,25
3	18,15	17,22	91,45	585,39
4	26,51	34,60	38,53	584,51
5	20,61	22,64	68,55	589,07
ИТОГО за неделю	97,68	108,39	371,96	2941,87
Среднее за неделю	19,54	21,68	74,39	588,37
6	17,99	12,69	91,54	586,12
7	17,17	20,31	83,94	587,35
8	18,73	30,00	60,32	598,53
9	27,43	19,19	71,52	571,36
10	16,09	17,81	87,21	585,65
ИТОГО за неделю	97,41	100,00	394,53	2929,01
Среднее за неделю	19,48	20,00	78,91	585,80
ВСЕГО за 10 дней	195,09	208,39	766,49	5870,88
Среднее за 2 недели	19,51	20,84	76,65	587,09

Обед 35% (822,5 ккал), исходя из суточной потребности в пищевых веществах и энергии (Б/Ж/У соответственно 26,95/27,65/117,25)				
1	28,69	24,41	113,53	822,71
2	27,05	27,07	112,56	828,49
3	22,42	30,38	108,26	826,44
4	28,91	24,04	116,94	820,31
5	30,24	28,01	108,10	822,50
ИТОГО за неделю	137,31	133,91	559,39	4120,45
Среднее за неделю	27,46	26,78	111,88	824,09
6	32,38	25,51	103,73	821,15
7	23,14	17,77	113,57	813,06
8	24,33	32,81	101,39	822,21
9	25,95	31,61	120,76	824,04
10	30,22	27,25	105,32	823,70
ИТОГО за неделю	136,02	134,95	544,77	4104,16
Среднее за неделю	27,20	26,99	108,95	820,83
ВСЕГО за 10 дней	273,33	268,86	1104,16	8224,61
Среднее за 2 недели	27,33	26,89	110,42	822,46

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
	1	2	3	4
Полдник 15% (352,5 ккал), исходя из суточной потребности в пищевых веществах и энергии (Б/Ж/У соответственно 11,55/11,85/50,25)				
1	12,83	10,08	59,80	348,08
2	11,86	10,48	46,66	347,46
3	6,21	8,35	62,56	306,00
4	20,51	15,45	16,11	285,70
5	10,28	10,80	53,59	332,05
ИТОГО за неделю	61,69	55,16	238,72	1619,29
Среднее за неделю	12,34	11,03	47,74	323,86
6	10,24	10,13	46,26	330,58
7	12,78	10,08	49,54	297,68
8	8,93	4,40	44,26	249,85
9	8,63	13,60	48,17	352,00
10	7,40	11,03	54,72	352,00
ИТОГО за неделю	47,98	49,24	242,95	1582,11
Среднее за неделю	9,60	9,85	48,59	316,42
ВСЕГО за 10 дней	109,67	104,40	481,67	3201,40
Среднее за 2 недели	10,97	10,44	48,17	320,14

ИТОГО среднее значение за 10 дней по всем приемам пищи исходя из калорийности 1762,5 ккал (75% от суточного рациона), Б/Ж/У соответственно 57,75/59,25/251,25

Завтрак+обед+полдник	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
		57,81	58,16	235,23