



"5" апреля 2021 год



"5" апреля 2021 год

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 ФЗ. 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).

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	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	
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02	
	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	Биточек	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	26,04	115,61	799,34	0,32	54,44	22	6,74	134,26	399,98	122,19	7,62	
	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	
День 2	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	Рассольник 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	Кисель из сока плодового или ягодного 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	
	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	
День 3	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	18,81	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 тушенная 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	143,44	509,32	156,89	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
	Мармелад	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 тушенная	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	37,98	683,82	0,44	95,45	157,05	1,15	198,94	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	Пшеница 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	58,29	455,33	0,28	30,14	14,3	2,36	81,62	274,13	98,6	4,96

	Обед:																	
55	Салат из свеклы с огурцами соевыми	60	0,85	3,62	12,76	31	0,02	3,37			16,43	21	11,17	0,64				
113	Суп лапша домашняя	250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,7	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08				
291	Плов из птицы	200	21,83	19,95	37,54	418	0,15	6,47	67,2	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32				
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,2	14	14	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:	770	41,48	27,36	112,02	830,37	0,49	15,74	116,29	4,55	100,86	473,28	105,51	9,04				
	ИТОГО 5 День	1270	59,53	43,58	170,31	1285,7	0,77	45,88	130,59	6,91	182,48	747,41	204,11	14				
День 6	ПОНЕДЕЛЬНИК:																	
	Завтрак:																	
221	Сырники с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04				
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				
	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:	512	23,66	16,95	55,84	478,94	0,26	14,91	80	2,72	210,34	308,46	59,59	4,54				
	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				
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				
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цпклит	80	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,2	89	0,53	19,11	188,21	25,19	2,03				
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				
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:	790	32,98	29,14	84,94	742,09	0,41	110,8	105	5,12	202,65	447,38	167,9	7,73				
	ИТОГО 6 День	1302	56,64	46,09	140,78	1221,03	0,67	125,71	185	7,84	412,99	755,84	227,49	12,27				
День 7	ВТОРНИК:																	
	Завтрак:																	
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				
239	Тефтели рыбные	100	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72				
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 яблок	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				
	ИТОГО Завтрак:	520	16,09	11,94	62,36	426,59	0,39	37,22	34,9	3,24	102,96	236,65	98,33	3,54				
	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				
98	Суп крестьянский с крупой	250	10,96	3,59	10,83	120,07	0,1	20,79	36	1,56	41,69	112,18	21,48	1,32				
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				
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63				
359	Кисель из сока плодового или ягодного 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:	800	40,41	25,36	109,45	828,01	0,6	32,49	36	5,92	124,53	601,75	228,28	11,47				

	ИТОГО 7 День	1320	56,5	37,3	171,81	4254,6	0,99	69,71	70,9	9,16	227,49	858,4	326,61	15,01
День 8	СРЕДА:													
	Завтрак:													
288	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	Рагу овощное	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 Завтрак:	500	27,37	33,1	35	553,06	0,14	22,22	118	0,31	119,95	263,14	84,41	4,12
	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
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	15,84	108,54	711,88	0,56	76,19	52,4	6,39	176,08	530,94	152,88	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	Каша 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 Завтрак:	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 рубленые 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	Макароны отварные	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	21,56	116,13	787,07	0,61	19,66	51,13	8,91	131,86	334,46	132,05	10,89
	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 белокачанной 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	Каша 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

