

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Даутова Эльвира Равильевна



/Даутова Э.Р./

СОГЛАСОВАННО

Директор



/Погребная В.В./

12.02.2024 г.

Четырнадцатидневное цикличное меню двухразового питания с расчетом пищевой ценности блюд для детей с 7- 11 лет

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рец.	Сборник рецептур	
	г	г	г	г	ккал			
День 1(понедельник)								
Завтрак 1								
Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками	60	0,9	1,8	6,3	44,4	51	2004
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	124	2004
3	Гуляш из говядины	90	12,51	5,85	3,6	118,8	437	2004
4	Изделия макаронные отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	332	2004
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	60	10,67	10,67	27,6	144	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	К/к	
	Итого:	820	34,49	28,57	125,39	795,3		
Полдник								
1	Кисель абрикосовый	200	0	0	38,4	150	647	2004
2	Ватрушка с джемом	100	3,99	2,66	39,4	198,21	695	1996
3	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	

	Итого:	320	7,08	6,59	87	396,74		
	Итого за день	1140	41,57	35,16	212,39	1192,04		
День 2(вторник)								
Обед								
1	Салат картофельный с сельдью	60	3,18	2,64	7,86	69	55	2004
2	Солянка домашняя	200	3,6	8,96	3,68	142,4	157	2004
3	Котлеты рубленные из птицы	100	18,9	16,3	18,4	298	498	2004
4	Пюре картофельное	150	4,2	9	29,2	218	520	2004
5	Напиток вишневый	200	0	0	26,5	104	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизирован ой	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
7	Хлеб ржано- пшеничный витаминизирован ой	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	770	35,21	41,27	114,6	972,73		
Полдник								
1	Кисель вишневый	200	0	0	42,2	162	645	2004
2	Булочка "Веснушка"	100	7,6	6,2	56,4	314	773	2004
	Итого:	300	7,6	6,2	98,6	476		
	Итого за день	1070	42,81	47,47	213,2	1448,73		
День 3 (среда)								
Обед								
1	Салат картофельный с растительным маслом	80	1,92	2,64	12,16	81,6	52	2004
2	Суп с лапшой	200	2,24	4,64	11,12	96	148	2004
3	Котлеты рубленные из мяса (говядина)	100	15,9	14,4	16	261	451	2004
4	Рагу из овощей	150	3	12,45	17,25	187,5	224	2004
5	Компот из яблок сушеных	200	0,4	0	25,6	116	638	2004

6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	40	7,11	7,11	18,4	96	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	790	31,69	41,46	110,41	884,5		
Полдник								
1	Кисель из малины	200	0,2		33,8	134	641	2004
2	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	769	2004
	Итого:	300	7,7	13,2	94,7	528		
	Итого за день	1090	39,39	54,66	205,11	1412,5		
День 4 (четверг)								
Обед								
1	Салат "Мозайка"	60	1,72	4,42	6,09	71,34	52	2004
2	Суп картофельный с рыбой	200	9,54	4,4	16,4	144,8	133	2004
3	Бефстроганов	90	15,84	8,28	3,06	152,1	423	2004
4	Изделия макаронные отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	332	2004
5	Напиток смородина	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	760	37,69	27,63	120,38	852,47		
Полдник								
1	Кисель из яблок	200	0,2	0	37,4	146	645	2004
2	Булочка "алтайская"	100	11,5	6,7	57,2	335,1	475	2008
	Итого:	300	11,7	6,7	94,6	481,1		
	Итого за день	1060	49,39	34,33	214,98	1333,57		
День 5 (пятница)								

Обед								
1	Салат с ветчиной	80	2,71	5,41	9,75	98,8	85	2002
2	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	132	2004
3	Тефтели с рисом	90	8,64	7,65	7,65	135,9	463	2004
4	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188	214	2004
5	Чай с сахар	200	0,2	0	15	58	685	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	40	6,19	7,87	18,4	97,07	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	60	3,36	0,66	29,64	139,2	К/к	
	Итого:	870	28,49	34,39	117,92	824,97		
Полдник								
1	Кисель персиковый	200	0,2	0	37,4	146	645	2004
2	Пирожок с вишневым джемом	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
	Итого:	300	8	3,9	93,4	436,3		
	Итого за день	1170	36,49	38,29	211,32	1261,27		
День 6 (суббота)								
Обед								
1	Винегрет с сельдью	80	4,08	7,76	4,16	103,2	72	2004
2	Бульон куриный	180	4,68	1,87	0,14	36	107	2004
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,04	1,84	0,12	25,2	337	2004
4	Шницель рубленный из говядины	100	15,9	14,4	16	261	451	2004
5	Картофель отварной	150	3	6,15	23,55	166,5	203	2004
6	Напиток вишневый	200	0	0	26,5	104	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	40	3	1,16	20,56	104,8	К/к	
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	

	витаминихирированной							
	Итого:	810	34,94	33,62	110,79	893,5		
Полдник								
1	Кисель молочный	200	5,2	0	33	202	651	2004
2	Коржи молочные	100	2,67	11,2	47,73	376,27	806	2004
	Итого:	300	130,24	124,53	700,44	578,27		
	Итого за день	1110	165,18	158,16	811,23	1471,77		
День 7 (Воскресение)								
Обед								
1	Салат картофельный с растительным маслом	80	1,9	2,64	12,16	81,6	52	2004
2	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,6	139	2004
3	Котлеты рубленые из птицы	100	18,9	16,3	18,4	298	498	2004
4	Овощи запеченные	150	3,49	5,19	28,18	173,7	525	2004
5	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	701	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	770	31,97	29,41	123,14	887,7		
Полдник								
1	Кисель клубничный	200	0,2	0	32,8	130	641	2004
2	Кекс с цукатами	100	11,5	6,7	57,2	335,1	793	2004
	Итого:	300	11,7	6,7	90	465,1		
	Итого за день	1070	43,67	36,11	213,14	1352,8		
	Итого за 7 дней	7710	418,5	404,17	2081,36	9472,68		
День 8 (понедельник)								
Обед								

1	Салат "Мозайка"	60	1,72	4,42	6,09	71,34	52	2004
2	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	135	2004
3	Биточки рубленые куриные	100	18,1	16,8	8,9	193	500	2004
4	Рис отварной	150	4,85	6,88	52,93	294,3	511	2004
5	Напиток клубничный	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизирован ой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано- пшеничный витаминизирован ой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	750	29,05	32,42	128,62	859,04		
Полдник								
1	Кисель абрикосовый	200	0	0	38,4	150	642	2004
2	Ватрушка с джемом	100	3,99	2,66	39,4	198,21	695	1996
	Итого:	300	3,99	2,66	77,8	348,21		
	Итого за день	1050	33,04	35,08	206,42	1207,25		
День 9 (вторник)								
Обед								
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	80	1,27	8,08	6,51	103,68	51	2004
2	Борщ с фасолью и картофелем, курой и сметаной	200/10/ 5	7,776	7,712	16,48	126,24	79	2008
3	Гуляш из мяса птицы	90	11,115	3,6	3,06	89,1	437	2004
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	508	2004
5	Напиток смородина	200	0,14	0,02	33,48	132	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизирован ой	20	20	1,5	0,58	10,28	К/к	
7	Хлеб ржано- пшеничный витаминизирован ой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	760	49,821	31,932	111,24	810,7		

Полдник								
1	Пирожок с яблоком	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
2	Кисель из яблок	200	0		29,4	112	645	2004
	Итого:	300	7,8	3,9	85,4	402,3		
	Итого за день	1060	57,621	35,832	196,64	1213		
День 10 (среда)								
Обед								
1	Салат с ветчиной	80	2,71	5,41	9,75	98,8	85	2004
2	Суп куриный	200	7,3	3,3	7,8	90,1	147	2004
3	Печень тушеная (говяжья)	90	23,13	13,05	4,05	228,6	439	2004
4	Соус сметанный	20	0,32	1,12	0,98	15,28	600	2004
5	Пюре картофельное	150	4,2	9	29,2	218	520	2004
6	Напиток вишневый	200	0	0	26,5	104	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
8	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	780	40,28	32,68	98,44	853,58		
Полдник								
1	Кекс с шоколадом	100	6,9	22	48	417,6	793	2004
2	Кисель из малины	200	0,2		33,8	134	641	2004
	Итого:	300	7,1	22	81,8	551,6		
	Итого за день	1080	47,38	54,68	180,24	1405,18		
День 11 (четверг)								
Обед								
1	Салат Осенний	60	1,43	4,2	10,07	84,08	71	2004
2	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,94	3,65	15,73	123,53	137	2004
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	15,9	4,8	4,1	123	231	2008
4	Рис отварной	150	4,85	6,88	52,93	294,3	511	2004

5	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	60	685	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	800	32,27	20,33	112,46	783,71		
Полдник								
1	Кисель вишневый	200	0,61	0,06	38,24	154,66	645	2004
2	Булочка с изюмом	100	11,5	6,7	57,2	335,1	429	2004
	Итого:	300	12,11	6,76	95,44	489,76		
	Итого за день	1060	40,8	24,37	212,77	1261,64		
День 12								
Обед								
1	Сельдь с гарниром	60	2,42	3,46	8,33	74,26	55	2004
2	Суп картофельный с горохом	200	7,25	1,93	20,65	129,05	139	2004
3	Плов мясной	250	15,5	16	25,75	316,5	443	2004
4	Компот из яблок сушеных	200	0,6	0	46,3	182	638	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
6	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	750	28,39	22,19	121,19	800,61		
Полдник								
1	Кисель персиковый	200	0,61	0,06	38,24	154,66	645	2004
2	Булочка домашняя	100	5,86	7,6	58	323,8	679	2004
	Итого:	300	6,47	7,66	96,24	478,46		
	Итого за день	1050	34,86	29,85	217,43	1279,07	0	
День 13 (суббота)								

Обед								
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	80	1,27	8,08	6,51	103,68	51	2004
2	Солянка	200	3,47	4,83	2,3	65,89	157	2004
3	Печень тушеная (говяжья)	90	23,13	13,05	4,05	228,6	439	2004
4	Соус сметанный	20	0,32	1,12	0,98	15,28	600	2004
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	508	2004
6	Напиток клубника	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	40	3	1,16	20,56	104,8	К\к	
8	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	800	40,71	39,26	116,15	990,05		
Полдник								
1	Пирожок с вишневым джемом	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
2	Кисель молочный	200	5,2	0	33	202	651	2004
	Итого:	300	13	3,9	89	492,3		
	Итого за день	1100	53,71	43,16	205,15	1482,35		
День 14 (Воскресение)								
Обед								
1	Салат из отварной свеклы с черносливом	80	2,07	5,77	6,99	83,79	51	2004
2	Суп картофельный с фасолью	200	3,7	2,1	10,1	74,1	139	2004
3	Соус томатный	30	0,48	0	2,1	16,77	587	2004
4	Биточки рубленые куриные	100	18,1	16,8	8,9	193	500	2004
5	Изделия макаронные отварные	150	8,19	10,6	48,15	320,73	332	2004
6	Напиток вишневый	200	0	0	26,5	104	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К\к	

	витаминизированной							
8	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	800	35,15	36,07	122,9	891,18		
Полдник								
1	Кисель клубничный	200	0,2	0	32,8	130	641	2004
2	Коржи молочные	100	2,67	11,2	47,73	376,27	410	2004
	Итого:	300	2,87	11,2	80,53	506,27		
	Итого за день	1100	38,02	47,27	203,43	1397,45		
	Итого за 7 дней	7500	305,43 1	270,24 2	1422,08	9245,94		
	Итого за 14 дней	15210	723,9 3	674,4 1	3503,4	18719		