

**УТВЕРЖДАЮ**Индивидуальный предприниматель  
Даутова Эльвира Равильевна**СОГЛАСОВАННО**

И. о. директора

\_\_\_\_\_/Даутова Э.Р./

\_\_\_\_\_/Черпухина И. О./

**26.12.2024 г.****Четырнадцатидневное цикличное меню двухразового питания с  
расчетом пищевой ценности блюд для детей с 7- 11 лет**

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Угле воды	Энергетичес кая ценность	№ рец.	Сборник рец.	
	г	г	г	г	ккал			
День 1(понедельник)								
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	Напиток апельсиновый	200	0	0	38,4	150	647	2004
2	Ватрушка с джемом	100	3,99	2,66	39,4	198,21	695	1996
3	Яблоко свежее	100	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
	Итого:	400	7,08	6,59	87	396,74		
	<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>41,57</b>	<b>35,16</b>	<b>212,39</b>	<b>1192,04</b>		
День 2(вторник)								
Обед								
1	Салат Витаминный	60	3,18	2,64	7,86	69	55	2004
2	Суп Весенний с фрикадельками	200	3,6	8,96	3,68	142,4	157	2004

3	Биточки из птицы рубленые в соусе	100	18,9	16,3	18,4	298	498	2004
4	Греча отварная с маслом	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 витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	770	35,21	41,27	114,6	972,73		
Полдник								
1	Морс ягодный	200	0	0	42,2	162	645	2004
2	Пирожок с повидлом	100	7,6	6,2	56,4	314	773	2004
	Итого:	300	7,6	6,2	98,6	476		
	<b>Итого за день</b>	<b>1070</b>	<b>42,81</b>	<b>47,47</b>	<b>213,2</b>	<b>1448,73</b>		
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 домашние (свинина+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	Морс ягодный	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		
	<b>Итого за день</b>	<b>1090</b>	<b>39,39</b>	<b>54,66</b>	<b>205,11</b>	<b>1412,5</b>		
День 4 (четверг)								
Обед								
1	Салат "Мозайка"	60	1,72	4,42	6,09	71,34	52	2004

2	Борщ с курицей и сметаной	200	9,54	4,4	16,4	144,8	133	2004
3	Рыба запеченная с овощами	90	15,84	8,28	3,06	152,1	423	2004
4	Рис отварной	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	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	760	37,69	27,63	120,38	852,47		
Полдник								
1	Компот из яблок	200	0,2	0	37,4	146	645	2004
2	Булочка с повидлом	100	11,5	6,7	57,2	335,1	475	2008
	Итого:	300	11,7	6,7	94,6	481,1		
	<b>Итого за день</b>	<b>1060</b>	<b>49,39</b>	<b>34,33</b>	<b>214,98</b>	<b>1333,57</b>		
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	60	3,36	0,66	29,64	139,2	К/к	
	Итого:	870	28,49	34,39	117,92	824,97		
Полдник								
1	Сок персиковый	200	0,2	0	37,4	146	645	2004
2	Булочка с маком	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
	Итого:	300	8	3,9	93,4	436,3		
	<b>Итого за день</b>	<b>1170</b>	<b>36,49</b>	<b>38,29</b>	<b>211,32</b>	<b>1261,27</b>		
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 рубленый 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	
	Итого:	810	34,94	33,62	110,79	893,5		
Полдник								
1	Напиток апельсиновый	200	5,2	0	33	202	651	2004
2	Коржик молочный	100	2,67	11,2	47,73	376,27	806	2004
	Итого:	300	130,24	124,53	700,44	578,27		
	<b>Итого за день</b>	<b>1110</b>	<b>165,18</b>	<b>158,16</b>	<b>811,23</b>	<b>1471,77</b>		
День 7 (Воскресение)								
Обед								
1	Салат из моркови с 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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	770	31,97	29,41	123,14	887,7		
Полдник								
1	Морс клюквенный	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		
	<b>Итого за день</b>	<b>1070</b>	<b>43,67</b>	<b>36,11</b>	<b>213,14</b>	<b>1352,8</b>		
	<b>Итого за 7 дней</b>	<b>7710</b>	<b>418,5</b>	<b>404,17</b>	<b>2081,36</b>	<b>9472,68</b>		

День 8 (понедельник)								
Обед								
1	Салат "оливье"	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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	750	29,05	32,42	128,62	859,04		
Полдник								
1	Сок яблочный	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		
	<b>Итого за день</b>	<b>1050</b>	<b>33,04</b>	<b>35,08</b>	<b>206,42</b>	<b>1207,25</b>		
День 9 (вторник)								
Обед								
1	Салат из крабовых палочек с рисом	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 витаминизированной	20	20	1,5	0,58	10,28	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	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 творогом	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
2	Напиток из лимона	200	0		29,4	112	645	2004
	Итого:	300	7,8	3,9	85,4	402,3		

	<b>Итого за день</b>	<b>1060</b>	<b>57,621</b>	<b>35,832</b>	<b>196,64</b>	<b>1213</b>		
День 10 (среда)								
Обед								
1	Салат витаминный с яблоком	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	Котлеты домашние (свинина-говядина)	90	23,13	13,05	4,05	228,6	439	2004
4	Соус томатный	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	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	Сок яблочный	200	0,2		33,8	134	641	2004
	Итого:	300	7,1	22	81,8	551,6		
	<b>Итого за день</b>	<b>1080</b>	<b>47,38</b>	<b>54,68</b>	<b>180,24</b>	<b>1405,18</b>		
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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	800	32,27	20,33	112,46	783,71		
Полдник								
1	Компот из сухофруктов	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		
	<b>Итого за день</b>	<b>1060</b>	<b>40,8</b>	<b>24,37</b>	<b>212,77</b>	<b>1261,64</b>		
День 12								
Обед								
1	Салат Бодрость	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	Рагу из свинины по-домашнему	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	750	28,39	22,19	121,19	800,61		
Полдник								
1	Сок апельсиновый	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		
	<b>Итого за день</b>	<b>1050</b>	<b>34,86</b>	<b>29,85</b>	<b>217,43</b>	<b>1279,07</b>	<b>0</b>	
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	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 повидлом	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
2	Компот из кураги	200	5,2	0	33	202	651	2004

	Итого:	300	13	3,9	89	492,3		
	<b>Итого за день</b>	<b>1100</b>	<b>53,71</b>	<b>43,16</b>	<b>205,15</b>	<b>1482,35</b>		
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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К\к	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	800	35,15	36,07	122,9	891,18		
Полдник								
1	Компот из ягод	200	0,2	0	32,8	130	641	2004
2	Коржик молочный	100	2,67	11,2	47,73	376,27	410	2004
	Итого:	300	2,87	11,2	80,53	506,27		
	<b>Итого за день</b>	<b>1100</b>	<b>38,02</b>	<b>47,27</b>	<b>203,43</b>	<b>1397,45</b>		
	<b>Итого за 7 дней</b>	<b>7500</b>	<b>305,431</b>	<b>270,242</b>	<b>1422,08</b>	<b>9245,94</b>		
	<b>Итого за 14 дней</b>	<b>15210</b>	<b>723,93</b>	<b>674,41</b>	<b>3503,4</b>	<b>18719</b>		