

УТВЕРДИТЬ
 приказом управления
 образования администрации
 муниципального образования
 город-курорт Анапа
 от 09.01.2023 № 2-0

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	28
ДЕНЬ 1	Омлет натуральный/горошек зеленый	100/50	9,9	12,2	5,1	169,6	232/22
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,1	3,3	14,3	102,3	268
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,1	21,5	55,8	493,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
ДЕНЬ 2	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью с соусом	120/30	14,4	11,4	29,0	274,4	324/327
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89,0	268
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	23,9	17,7	74,0	548,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3	2,0	40,4	57
ЗАВТРАК	Картофель в молоке	150	3,3	3,2	17,9	113,6	161
	Сердце в соусе	90	11,4	7,9	4,2	134,4	262/330
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,1	14,9	73,6	505,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,9	54-14з
ЗАВТРАК	Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
	Котлеты рыбные (минтай)	90	9,5	4,6	11,9	126,1	234/363
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	24,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	16,2	12,8	70,2	460,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	34,8	29
ЗАВТРАК	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,9	54-2г
	Биточек из курицы	90	9,2	9,2	9,8	159,3	309/363
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	18,0	15,9	64,0	477,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
ДЕНЬ 1	Котлеты из говядины	100	16,0	15,0	17,0	260,5	268
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	20,8	21,9	84,6	610,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15
ДЕНЬ 2	Пудинг рисовый с творогом и сгущенным молоком	180	10,3	7,6	33,6	245,4	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,5	13,7	89,0	268
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Фрукты свежие (груша)	120	0,5	0,4	12,4	54,6	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	20,4	14,2	82,9	540,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Огурцы соленые	60	0,5	0,1	0,9	6	36
ДЕНЬ 3	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
ЗАВТРАК	Рыба тушеная с овощами	90	10,6	4,5	3,9	99,1	254
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	24,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	2	14,9	83,4	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,5	13,4	66,0	461,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
ДЕНЬ 4	Биточек из курицы	90	9,2	9,2	9,8	159,3	309/363
ЗАВТРАК	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	18,1	13,8	64,5	455,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,9	54-14з
ДЕНЬ 5	Каша вязкая с морковью (рис)	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
ЗАВТРАК	Биточки паровые	90	13,4	12,2	10,4	199,4	281
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,4	20,5	67,4	526,9	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			19,5	16,7	70,3	507,8	