

УТВЕРЖДАЮ
Директор
АНО «Педагогика сердца»
Н.Б.Власова Н.Б.Власова

Приказ № 1
от «09» 07 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
для ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ от 7 до 11 ЛЕТ
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

г.Уфа 2023

1 день
понедельник

Прием пищи, наименование блюд	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,7	7,8	39,8	253	183
Баранки сдобные	50	4,2	4	30	174	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	282
2-й завтрак						
Фрукты (яблоки)	100	0,2	0,3	8	37	
Итого		10,2	12,13	86,9	489	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками (гороховый)	200/15	6,1	3,5	23,8	153	62
Макароны отварные из твердых сортов пшеницы	150/5	5,5	4,2	33,3	196	215
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	70/4	10,5	14,9	10,6	220	132
Салат из свежих помидоров	60	0,5	2,7	2,7	38	12
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный	30	0	0,3	13,3	66	
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	297
Итого		26,5	26,5	127,8	874,5	
Полдник						
Йогурт питьевой	100	5	32	8,5	85	
Ужин						
Запеканка творожная с джемом	150/20	27,5	19,8	35,1	431	227
Банан	100	1,5	0,01	21	89	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	284
Итого		29,2	19,84	65,4	558	
Итого за день		70,9	90,47	288,6	2006,5	

6 день
понедельник

Прием пищи, наименование блюд	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,7	7,8	39,8	253	183
Баранки сдобные	50	4,2	4	30	174	
Чай	200	0,1	0,02	0,02	1	281
2-й завтрак						
Фрукты (яблоки)	100	0,2	0,3	8	37	
Итого		10,2	12,12	77,82	465	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками (чечевичный)	200/15	6,1	3,5	23,8	153	62
Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296	175
Биточки рубленые из птицы (паровые) из индейки	70/30	10,2	11,7	8,2	179	131
Икра кабачковая	60	0,9	2,9	4,5	47	49
Хлеб ржаной и пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
хлеб пшеничный	30	0	0,3	13,3	66	
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	297
Итого		32,3	26,3	140,1	942,5	
Полдник						
Йогурт питьевой	100	5	32	8,5	85	
Ужин						
Сырники из творога со сгущенным молоком	100/15	19,5	12,4	19,3	269	230
Банан	100	1,5	0,01	21	89	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	284
Итого		21,2	12,44	49,6	396	
Итого за день		68,7	82,86	276,02	1888,5	

2-й день
вторник

Прием пищи, наименование блюд	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша молочная ячневая вязкая	200/5	7,1	7,6	36,7	245	186
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	282
2-й завтрак						
Фрукты (киви)	100	1	0,6	4	51	
Итого		10,6	16,83	64,4	467	
Обед						
Суп лапша на курином бульоне	200	2,1	3,4	9,3	77	65
Пюре картофельное	150	3,1	4,6	20,1	137	141
Курица отварная порционно	70	17,5	14,7	0,3	203	128
Соленый огурец						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный	25	0	0,3	11,1	55	
Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	292
Итого		26,9	23,65	78,5	651,5	
Полдник						
Кисломолочный напиток						
Снежок	100	2,5	2,8	11	77	
Ужин						
Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	222
Зеленый горошек	60	1,8	0	3,6	21	
Хлеб пшеничный	25	0	0,3	11,1	55	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	282
Итого		10,6	14,13	25,4	266	
Итого за день		50,6	57,41	179,3	1461,5	

7-й день
вторник

Прием пищи, наименование блюд	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8	36,5	241	199
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	282
2-й завтрак						
Фрукты (киви)	100	1	0,6	4	51	
Итого		10,9	17,23	64,2	463	
Обед						
Суп куллама на курином бульоне	200	2,1	3,4	9,3	77	65
Пюре картофельное	150	3,1	4,6	20,1	137	141
Гуляш из отварной курицы	70/50	19,5	19,5	3,8	268	94
Соленый огурец						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный	25	0	0,3	11,1	55	
Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	292
Итого		28,9	28,45	82	716,5	
Полдник						
Кисломолочный напиток						
Снежок	100	2,5	2,8	11	77	
Ужин						
Овощное рагу	200	3,3	9,7	19	177	154
Яйцо отварное	50	6,5	5,8	0,4	80	
Хлеб пшеничный	25	0	0,3	11,1	55	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	282
Итого		9,9	15,83	39,6	337	
Итого за день		52,2	64,31	196,8	1593,5	

3-й день
среда

Прием пищи, наименование блюд	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,1	250	198
Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	2
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	288
2-й завтрак						
Фрукты (бананы)	100	1,5	0,1	21	89	
Итого		22,2	22,1	100,6	693	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,4	4,1	9,4	79	55
Плов из говядины	200	20,8	20,2	30,8	392	113
Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	13
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69	293
Итого		26,2	27,7	76,3	663,5	
Полдник						
Молоко кипяченое	100	2,7	2,8	4,3	52,6	280
Кукурузные хлопья	20	1,3	0,1	16,4	72	
Итого		4	2,9	20,7	124,6	
Ужин						
Овощи припущенные	150	1,3	4,9	11,8	95	151
Фрикадельки из кур	70/5	10,2	12	6	173	130
Хлеб пшеничный	30	0	0,3	13,3	66	
Чай травяной	200	0,1	0,02	0,02	1	281
Итого		11,6	17,22	31,12	335	
Итого за день		75,6	69,92	374,24	1816,1	

8-й день
среда

Прием пищи, наименование блюд	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,1	250	198
Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	2
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	288
2-й завтрак						
Фрукты (бананы)	100	1,5	0,1	21	89	
Итого		22,2	22,1	100,6	693	
Обед						
Свекольник	200/8	1,6	4,1	10,9	87	67
Жаркое по-домашнему	150/70	22,2	22,7	20,3	375	95
Кукуруза консервированная	60	1,2	0	6,6	30	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69	293
Итого		28,5	27,5	72,1	651,5	
Полдник						
Молоко кипяченое	100	2,7	2,8	4,3	52,6	280
Кукурузные хлопья	20	1,3	0,1	16,4	72	
Итого		4	2,9	20,7	124,6	
Ужин						
Суфле из кур (паровое)	70/7	10	16,9	3,3	210	137
Икра кабачковая	60	0,9	2,9	4,5	47	49
Хлеб пшеничный	30	0	0,3	13,3	66	
Чай травяной	200	0,1	0,02	0,02	1	281
Итого		11	20,12	21,12	324	
Итого за день		65,7	72,62	214,52	1793,1	

4-й день
четверг

Прием пищи, наименование блюд	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша овсяная Геркулес молочная вязкая	200/5	8,1	9,8	35,6	264	184
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	283
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,005	0,2	11	82	
Итого		11,905	19,7	72,5	551	
Обед						
Рассольник Ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	53
Картофель отварной	200/4	3,9	4,4	30	179	139
Рыбные биточки	75	12,1	8,6	10,3	168	82
Маринад овощной без томата	60	0,7	5,3	5,9	74	50
Хлеб ржаной и пшеничный						
Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73	294
Итого		18,5	22,52	77,4	590	
Полдник						
Творожок с джемом (детская молочная кухня)						
Ужин						
Пицца Детская	70	18,6	12,7	34,8	332	260
Салат Мазайка	60	0,8	5	4,9	68	35
Чай зеленый	200	0,1	0,02	0,02	1	281
Итого		19,5	17,72	39,72	401	
Итого за день		49,905	59,94	189,62	1542	

9-й день
четверг

Прием пищи, наименование блюд	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшенная) молочная вязкая	200/5	8,1	9,4	28,9	234	188
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	283
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,005	0,2	11	82	
Итого		11,905	19,3	65,8	521	
Обед						
Уха с крупой	200/20	6,2	1,5	11	83	70
Картофель в молоке	200/4	4,3	5,6	23,9	165	140
Котлета	70/7	11	15,2	10,9	225	96
Маринад овощной без томата	60	0,7	5,3	5,9	74	50
Хлеб ржаной и пшеничный						
Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73	294
Итого		22,3	27,62	70,6	620	
Полдник						
Творожок с джемом (детская молочная кухня)						
Ужин						
Вак-беляш	70	7,9	7,8	16,6	170	259
Салат Пестрый	60	0,6	2,7	6,4	52	32
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	300
Итого		8,5	10,5	43	298	
Итого за день		42,705	57,42	179,4	1439	

5-й день
пятница

Прием пищи, наименование блюд	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200/5	5	7,8	23,4	184	194
Бутерброд с маслом	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	2
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	286
2-й завтрак						
Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	9,5	42	
Итого		17,9	20,2	78,5	567	
Обед						
Суп из овощей	200	1,5	3,4	8,6	72	66
Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296	175
Бефстроганов из говядины	70/30	20	23,8	2,7	305	90
Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	1,2	3,4	2,9	46	11
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный	25	0	0,3	11,1	55	
Компот из кураги/изюма	200	0,9	0,05	20,6	89	292
Итого		38,1	38,55	109,2	953,5	
Полдник						
Био-йогурт (детская молочная кухня)						
Ужин						
Котлета Здоровье	100	15	12,2	8	203	98
Пюре гороховое	150/5	14,6	5,1	33,1	240	170
Тушеная капуста	60	1,3	1,95	5,65	45	143
Хлеб пшеничный	25	0	0,3	11,1	55	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	300
Итого		30,9	19,55	77,85	619	
Итого за день		48,8	78,3	265,55	2139,5	

10-й день
пятница

Прием пищи, наименование блюд	масса, г	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ технологической карты
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	77
Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	2
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	286
2-й завтрак						
Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	9,5	42	
Итого		17,3	16,6	71	502	
Обед						
Суп-крем из разных овощей	200	4,7	7,7	13,2	141	68
Перловка рассыпчатая	200/5	6,1	4,8	42,2	240	176
Азу из говядины	70/50	19,7	24,3	2,8	309	92
Салат из квашеной капусты	60	0,9	3	4,6	50	10
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Хлеб пшеничный	25	0	0,3	11,1	55	
Компот из кураги/изюма	200	0,9	0,05	20,6	89	292
Итого		35,6	40,75	111,6	974,5	
Полдник						
Био-йогурт (детская молочная кухня)						
Ужин						
Макароны отварные из твердых сортов пшеницы	150/5	5,5	4,2	33,3	196	215
Зразы "Школьные"	75/6	10,2	12,3	10,2	193	100
Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	41
Хлеб пшеничный	25	0	0,3	11,1	55	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	282
Итого		16,6	18,23	68	502	
Итого за день		69,5	75,58	139	1978,5	