

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

« » _____

« » _____

**Примерное 14-дневное меню для детей 7-11 лет, круглосуточное
пребывание
(всесезонное, 6-разовое питание)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 7-11 лет

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	130	17,3	14,8	15,6	265,1
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за 'Завтрак '	520	24,7	26,2	69,6	605,9
	2 Завтрак					
-	Йогурт	200				
	Итого за '2 Завтрак '	200	8,2	5,0	11,8	129,2
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100				
2/2	Борщ со сметаной	200				
-	Мясо говядины отварное	15				
12/8	Гуляш из мяса говядины	100				
46/3	Макаронные изделия отварные	150				
14/10	Компот из чернослива	200				
-	Хлеб пшеничный	50				
-	Хлеб ржаной	30				
	Итого за 'Обед '	845	33,1	32,7	118,9	887,7
	Полдник					
-	Сок апельсиновый	200				
	Груша	150				
	Итого за 'Полдник '	350	2,0	0,7	46,5	190,7
	Ужин					
	Огурец свежий	60				
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	200				
27/10	Чай (вариант 2)	200				
-	Хлеб ржаной	30				
-	Хлеб пшеничный	30				
	Итого за 'Ужин '	520	14,6	12,9	77,2	474,7
	Перед сном					
-	Кефир	180				
	Итого за 'Перед сном '	180	5,2	5,8	7,2	104,9
	Итого за день	2615	87,7	83,2	331,1	2393,1

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(пребывание круглосуточное) Режим питания: 6-разовое

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Хлеб ржаной	80	80														1125	80,4	0,4	0,4
Хлеб пшеничный	150	110														1963	140,2	-9,8	1
Мука пшеничная	15	7														333	23,8	8,8	
Крупы, бобовые	45	6,5														682	48,7	3,7	8,2
Макаронные изделия	15	51														213	15,2	0,2	1,2
Картофель	187	310,2														2686	191,9	4,9	2,6
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	259,6														4028	287,7	7,7	2,8
Фрукты свежие, ягоды	185	280														2594	185,3	0,3	0,1
Сухофрукты	15	20														263	18,8	3,8	25,3
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200														2800	200		
Мясо 1-й категории	70	104														1018	72,7	2,7	3,9
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30															420	30		
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры,	35															545	38,9	3,9	11,1

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
индейка порошенная)																			
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	58															732	52,3	-5,7	-9,8
Молоко	300	105,2														3768	269,2	2	
Кисломолочная пищевая продукция	150	380														2560	182,9		
Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	91														723	51,6	1,6	3,3
Сыр	10															144	10		
Сметана	10	7,3														113	8	-2	-19,6
Масло сливочное	30	37,3														381	27,2	-2,8	-9,4
Масло растительное	15	12,6														244	17,4	2,4	16,1
Яйца	40	45,2														531	37,9	-2,1	-5,2
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	31,5														482	34,4	4,4	
Кондитерские изделия	10															100	7,1	-2,9	
Чай	1	1														15,2	1,1	0,1	8,6
Какао-порошок	1															14	1		
Кофейный напиток	2	4														21	1,5	-0,5	-25
Соль пищевая поваренная йодированная	3	3														42	3		
Специи	2	2														28	2		

