

СОГЛАСОВАНО:  
Директор Фирсовой СВШ  
Дубовая И.В. Венцова

"5" апреля 2021 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "ПРОФИ"  
О.Н. Денищикова

"5" апреля 2021 год

*Играва*

## Примерное меню на 10 дней

весенне-летний период  
категория Детей с 7-11 лет

На основе единого регионального перспективного меню, согласованное с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области.

Рацион питания в региональном меню сбалансирован по соотношению белков, жиров и углеводов, энергетической ценности. Предусмотрен баланс состава жиров по витаминам и минеральным веществам и соответствует принципам здорового питания, установленным Федеральным Законом от 1.03.2020 № 47 ФЗ. Единое региональное меню рассчитано исходя из расширенного химического состава по 24 показателям (по витаминам, пищевым волокнам, флавоноидам, микроэлементам и полиненасыщенным жирным кислотам - омега 3 и 6).



212	Овощи натуральной заморозки с соусами	160	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,831	25,66	3,037
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры/редис)	50	0,16	0,05	1,03	11,66	0,01	3,5		0,05	0,5	15	32	0,25
382	Какао на молоко	200	5,71	4,8	20,02	150,66	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
20	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,05			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	ИТОГО Загтрак:	530	24,31	21,957	83,417	902,987	0,248	13,82	284,06	1,342	362,859	485,531	106,35	6,547
	Обед													
52	Сахар из отпарной свеклы	60	0,86	2,06	3,02	41,92	0,01	3,7		0,94	28,43	26,05	12,98	0,86
134 К	Суп картофельный с рыбой	250	9,59	3,68	19,46	168,18	0,18	26,08	4,3	2,82	28,82	163,8	43,33	1,49
229	Рыба тушеная с овощами	100	17,44	10,27	5,21	183,67	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68
20	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
40	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,93	0,33	17,33	83,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед:	750	33,18	18,8	78,8	618,38	0,32	40,55	28,3	9,17	143,14	509,32	150,49	6,29
	ИТОГО 3 День	1280	57,49	42,757	124,217	1121,967	0,768	59,37	312,36	10,512	505,599	994,851	256,84	12,837
	ЧЕТВЕРГ:													
	Загтрак:													
224	Завтрайка творожная с морковью	200	24,10	13,78	31,57	352,26	0,11	2,58	82,68	1,08	244,91	328	90,87	1,35
20	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	0,01	0,08	20	0,06	17,6	12,2	1,8	0,04
377	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,34	0,9
	Маршмэлл	35	0,04		27,79	1142,35					1,4	0,35	0,7	0,14
15	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	ИТОГО Загтрак:	302	30,45	21,59	82,42	1684,28	0,16	5,72	146,66	1,51	476,26	495,77	74,21	3,01
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры/редис)	50	0,16	0,05	1,83	11,66	0,01	3,5		0,05	8,5	15	32	0,25
106	Суп картофельный с клецками	250	3,53	4,59	18,79	144,25	0,1	5,75	21,05		33,4	72,22	25,35	1,17
209	Ябло отварное	40	5,08	4,6	0,26	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1
243	Соусная отпарная	55	5,55	15,55	0,25	164	0,09		20		18,5	81	10	0,9
321	Капустя тушеная	150	3,9	3,11	13,94	101,95	0,09	82,2	16	0,36	90,34	67,9	34,44	1,36
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
20	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
40	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,93	0,33	17,33	83,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	ИТОГО Обед:	605	22,91	28,79	77,98	683,87	0,44	96,45	157,05	1,15	196,94	412,32	139,59	7,8
	ИТОГО 4 День	1307	53,36	50,38	160,4	2368,15	0,6	101,17	305,73	2,66	673,2	908,65	213,8	10,81
	ПЯТНИЦА:													
	Загтрак:													
266	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2
312	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры/редис)	50	0,16	0,05	1,83	11,66	0,01	3,5		0,05	8,5	15	32	0,25
20	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Чай с сахаром	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	ИТОГО Загтрак:	500	18,05	16,22	58,29	453,33	0,28	30,14	14,2	2,36	81,62	274,13	98,6	4,96



День 8	ИТОГО 7 День	1330	56,5	37,3	171,81	1254,6	0,99	69,71	70,9	9,36	227,40	0,58,4	326,61	15,01
СРЕДА														
Завтрак														
208	Пшени отпарная	100	23,32	18,57	0,35	261,91	0,03	2,36	58,2		53,6	164	20,26	1,80
143	Рис пропарен	√ 130	2,31	14,28	11,18	184,6	0,07	16,26	59,8		48,3	58,5	21,13	0,78
156	Чай с сахаром	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
71	Свиной сырок (огурец/помидор/редис)	50	0,16	0,05	1,83	11,66	0,01	3,5		0,05	8,5	15	32	0,25
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	<b>ИТОГО Завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>27,37</b>	<b>33,1</b>	<b>35</b>	<b>553,06</b>	<b>0,14</b>	<b>22,22</b>	<b>118</b>	<b>0,31</b>	<b>119,95</b>	<b>263,14</b>	<b>84,41</b>	<b>4,17</b>
	Обед:													
43	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3		1,41	31,91	23,68	12,96	0,44
103	Суп картофельный с мякочными изделиями	250	10,8	3,69	21,99	161,1	0,14	17,02	31,5	1,7	30,09	120,16	25,52	1,52
234	Котлеты или биточки рыбный	100	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,6	2,38	44,68	188,79	47,6	0,83
312	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3		45,2	98,91	33,8	1,25
342	Компот из свежих плодов	√ 200	0,16	0,16	15,9	66,88	0,01	#		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	<b>ИТОГО Обед:</b>	<b>820</b>	<b>33,06</b>	<b>15,84</b>	<b>108,54</b>	<b>711,86</b>	<b>0,56</b>	<b>76,19</b>	<b>52,4</b>	<b>6,39</b>	<b>176,08</b>	<b>530,94</b>	<b>132,88</b>	<b>7,16</b>
	<b>ИТОГО 8 День</b>	<b>1330</b>	<b>60,43</b>	<b>48,94</b>	<b>143,54</b>	<b>1264,94</b>	<b>0,7</b>	<b>96,41</b>	<b>170,4</b>	<b>6,7</b>	<b>296,03</b>	<b>794,08</b>	<b>217,29</b>	<b>11,33</b>
День 9														
	ЧЕТВЕРГ													
	Завтрак:													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	35	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83
382	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО Завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>15,25</b>	<b>13,54</b>	<b>74,53</b>	<b>486,47</b>	<b>0,22</b>	<b>11,96</b>	<b>53,06</b>	<b>0,63</b>	<b>426,61</b>	<b>605,27</b>	<b>93,07</b>	<b>4,09</b>
	Обед:													
71	Омлет свиной (огурец/помидор/редис)	50	0,16	0,05	1,83	11,66	0,01	3,5		0,05	8,5	15	32	0,25
102	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27	1,96
294	Котлеты рубленные из пшена	80	12,68	12,19	11,84	208	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63
309	Мякочные открытые	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,31	45,5	8,23	0,83
	Сок фруктовый	√ 200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	<b>ИТОГО Обед:</b>	<b>790</b>	<b>29,83</b>	<b>21,36</b>	<b>116,13</b>	<b>787,07</b>	<b>0,61</b>	<b>19,66</b>	<b>51,13</b>	<b>8,91</b>	<b>131,46</b>	<b>334,46</b>	<b>112,65</b>	<b>10,69</b>
	<b>ИТОГО 9 День</b>	<b>1315</b>	<b>45,1</b>	<b>35,1</b>	<b>190,66</b>	<b>1273,54</b>	<b>0,83</b>	<b>31,64</b>	<b>104,19</b>	<b>9,54</b>	<b>358,47</b>	<b>739,23</b>	<b>225,12</b>	<b>14,78</b>
День 10														
	ПЯТНИЦА:													
	Завтрак:													
45	Салат из брокколиной капусты	60	0,79	1,95	12,87	36,24	0,01	10,26		1,41	14,98	16,98	9,06	0,28
279	Тедфели	80	18,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4

