

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЧОУ «Академия речи»

Ваганова Е.Ю.

« 31 » 02 2023г.

ПРИМЕРНОЕ
(дифференцированное)
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
Для учащихся ЧОУ «Академия речи» г. Дзержинска
на 2023-2024 учебный год
(для возрастных групп 7-11 лет)

Индивидуальный предприниматель
Левина Екатерина Андреевна



ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	386	Кисломолочный продукт	1/200	5,80	5	8	100	1,4
	175	Каша Дружба с маслом, джемом и абрикосом	130/10/15/10	5,15	10,2	39,92	271,5	1,12
	210	Омлет	1/58	5,39	9,6	1,02	112	0,1
	379	Кофейный напиток	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3
	ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3	0,38	18,35	88,84	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
		Итого:		23,63	28,08	93,12	718,92	3,92
Обед	71	Овощное ассорти	1/60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5
	102	Суп гороховый с мясом и гречками	250/10/10	9,35	7,36	23,54	210,28	5,83
	268	Котлета мясная с соусом	1/100	10,55	12,16	11,32	198,84	0,74
	309	Спагетти	150/10	5,7	4,3	31,99	189,3	0
	389	Сок	1/200	6,66	0	22,46	90,66	4
	ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,11	0,52	25,12	121,58	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/28	1,57	0,31	13,83	64,37	0
	Итого:		38,60	24,77	130,54	888,23	21,07	
Полдник		Кондитерское изделие	1/50	2	2	10	159,49	
	376	Чай Ароматный	1/250	0,09	0,03	18,75	75,00	0,04
		Итого:		2,09	2,03	28,75	234,49	0,04
	Итого за день:		64,32	54,88	252,41	1841,64	25,03	

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	15	Сыр	1/25	5,8	7,38	0	90	0,18
	71	Овощное ассорти	1/100	1,1	0,2	3,8	22	17,5
	279	Ежики с соусом	60/40	7,28	7,79	8,74	133,99	0,54
	312	Картофельное пюре	150/10	3,21	8,59	21,19	174,83	18,77
	388	Напиток из шиповника	200/15	0,68	0,28	20,76	88,2	100
	ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3	0,38	18,35	88,84	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого:		22,19	24,84	82,72	643,84	136,99	
Обед	68	Винегрет овощной с фасолью	1/60	1,04	4,29	3,61	57,12	5,34
	88	Щи из св. капусты с мясом и зеленью	250/10/5	4,49	6,9	7,9	117,9	15,78
	288	Курица отварная с соусом	75/50	18,43	16,42	3,77	236,55	2,44
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,81	5,93	39,8	247	0
	346	Лимонад Фруктовый микс	1/200	0,34	0,14	18,12	66,42	19
	ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,11	0,52	25,12	121,58	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/28	1,57	0,31	13,83	64,37	0
	Итого:		38,79	34,51	112,15	910,94	42,56	
Полдник	ТТК	Выпечка	1/75	3,76	4,55	29,53	172,94	
	376	Чай Ароматный	210/15	0,07	0,02	15,70	62,79	0,03
		Итого:		3,83	4,57	45,23	235,73	0,03
	Итого за день:		64,81	63,92	240,10	1790,51	179,58	

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	1/10	0,08	7,25	0,13	66	0
	338	Фрукты в ассортименте	1/200	0,8	0,8	19,6	94	20
	223	Запеканка творожная с шоколадом	150/20	24,8	20,4	36,62	456,88	0,82
	377	Чай Ароматный с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83
	ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3	0,38	18,35	88,84	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
		Итого:		29,93	29,07	99,78	813,7	23,65
	45	Салат Витаминный	1/60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26
	103	Лапша куриная с зеленью	250/10/5	5,03	4,7	17,49	144,45	8,49
	232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	1/100	14,65	4,25	1,99	96,33	0,47

	304	Рис рассыпчатый	150/5	3,65	5,55	37,91	216,69	0
	346	Напиток апельсиновый с лимоном	1/200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02
	ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,11	0,52	25,12	121,58	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/28	1,57	0,31	13,83	64,37	0
		Итого:		30,25	17,38	134,21	820,86	30,22
			1/75	2,04	1,43	12,82	73,29	
Подник	ТТК	Выпечка						
	350	Кисель	210/15	0,03	0,00	40,34	161,49	3
		Итого:		2,07	1,43	53,16	234,78	3,00
		Итого за день:		62,25	47,88	287,15	1869,34	57,87

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
	338	Фрукты в ассортименте	1/200	0,8	0,8	19,6	94	20
	386	Кисломолочный продукт	1/200	5,80	5	8	100	1,4
	ТТК	Блинчики с джемом	90/20	7,65	4,95	47	260	0,2
	388	Напиток из шиповника	200/15	0,68	0,28	20,76	88,2	100
	ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3	0,38	18,35	88,84	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
			Итого:		19,05	11,63	123,59	677,02
Обед	71	Овощное ассорти	1/60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	250/10/10/5	4,79	7,87	11,38	143,8	10,73
	284	Запеканка картоф.с мясом	1/200	22,95	28,81	27,31	448,28	6,59
	389	Сок	1/200	6,66	0,00	22,46	90,66	4
	ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,11	0,52	25,12	121,58	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/28	1,57	0,31	13,83	64,37	0
			Итого:		40,74	37,63	102,38	881,89
Подник			1/75	5,05	6,02	21,46	159,49	
	ТТК	Выпечка						
	345	Ягодный морс	210/15	0,55	0,19	30,30	128,73	28,98
		Итого:		5,60	6,21	51,76	288,22	28,98
		Итого за день:		65,39	55,47	277,73	1847,13	182,40

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	71	Овощное ассорти	1/100	0,7	0,1	1,9	12	4,9
	278	Фрикадельки мясные с соусом	60/40	7,95	8,51	10,02	148,99	0,65
	309	Спагетти	150/10	5,74	7,93	32,06	222,3	0
	378	Чай с молоком	200/15	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	14	Масло сливочное	1/10	0,08	7,25	0,13	66	0
	ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3	0,38	18,35	88,84	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
			Итого:		20,11	25,74	88,24	665,11
Обед	52	Салат из свеклы с кукурузой	1/60	0,97	3,68	6,56	59,22	5,75
	88	Уха с зеленью	250/10/5	2,52	3,55	15,46	113,28	30
	265	Плов с мясом	1/200	21,99	22,52	34,69	429,33	1,71
	349	Напиток из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,73
	ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,11	0,52	25,12	121,58	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/28	1,57	0,31	13,83	64,37	0
			Итого:		31,82	30,67	127,67	920,58
Подник		Кондитерское изделие	1/50	2	2	10	159,49	
	376	Чай Ароматный	1/250	0,09	0,03	18,75	75,00	0,04
		Итого:		2,09	2,03	28,75	234,49	0,04
		Итого за день:		54,02	58,44	244,66	1820,18	45,11

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
	386	Кисломолочный продукт	1/200	5,80	5	8	100	1,4
	15	Сыр	1/15	3,48	4,43	0	54	0,11

Завтрак	14	Масло сливочное	1/10	0,08	7,25	0,13	66	0
	176	Каша пшеничная с тыквой	150/8	6,5	8,97	29,91	227,22	3,84
	379	Кофейный напиток	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6	1,3
	ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3	0,38	18,35	88,84	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
		Итого:		23,15	28,93	82,22	682,64	6,65
Обед	71	Овощное ассорти	1/60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5
	96	Расфольник "Ленинградский" с мясом, сметаной и зеленью	250/10/10/5	5,01	8,04	12,43	147,3	8,43
	268	Котлеты по-деревенски с соусом	1/100	15,27	18,13	17,82	284,48	0,41
	139	Капуста тушеная	1/150	3,06	5,52	11,84	115,5	25,62
	346	Лимонад Фруктовый микс	1/200	0,34	0,14	18,12	66,42	19
	ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,11	0,52	25,12	121,58	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/28	1,57	0,31	13,83	64,37	0
		Итого:		30,02	32,78	101,44	812,85	63,96
Полдник		Кондитерское изделие	1/50	2	2	10	196,33	
	376	Чай Ароматный с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83
		Итого:		2,13	2,02	25,20	258,33	2,83
		Итого за день:		55,30	63,73	208,86	1753,82	73,44

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты в ассортименте	1/250	1	1	24,5	117,5	25
	73	Икра кабачковая	1/100	2,73	7,19	14,54	133,8	4,68
	289	Чахохбили с курицей	60/40	10,48	14,07	13,92	317,68	1,55
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,85	9,56	39,87	280	0
	378	Чай с молоком	200/15	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3	0,38	18,35	88,84	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
		Итого:		28,7	33,77	136,96	1064,8	32,56
Обед	40	Салат Деревенский	1/60	1,64	4,24	5,73	67,62	5,02
	103	Лапша куриная с курицей и зеленью	250/10/5	5,03	4,7	17,49	144,45	8,49
	260	Гуляш	1/100	12,02	16,25	3,47	208,9	1,1
	311	Картофель в молоке	1/150	3,53	5,18	19,77	139,8	16,16
	ТТК	Напиток лимонный	1/200	0,18	0,02	18,58	63,64	8
	ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,11	0,52	25,12	121,58	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/28	1,57	0,31	13,83	64,37	0
		Итого:		28,08	31,22	103,99	810,36	38,77
Полдник	ТТК	Выпечка	1/75	5,05	6,02	21,46	159,49	
	388	Напиток из шиповника	210/15	0,71	0,29	21,80	92,61	105
		Итого:		5,76	6,31	43,26	252,10	105,00
		Итого за день:		62,54	71,30	284,21	2127,26	176,33

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
	209	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0
	386	Кисломолочный продукт	1/200	5,80	5	8	100	1,4
	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,53	19,74	37,04	438,6	0,85
	382	Какао Несквик	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
	ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3	0,38	18,35	88,84	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
			Итого:		46,61	33,48	91,13	855,02
Обед	71	Овощное ассорти	1/60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5
	99	Суп из овощей с мясом, сметаной и зеленью	250/10/10/5	4,58	7,94	9,6	135,3	10,43
	259	Жаркое по-домашнему с курицей	1/200	14,8	19,3	20,07	316,08	9,29
	345	Ягодный морс	1/200	0,30	0,12	18,16	58,68	60
	ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,11	0,52	25,12	121,58	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/28	1,57	0,31	13,83	64,37	0
		Итого:		26,02	28,31	89,06	709,21	90,22
Полдник	ТТК	Выпечка	1/75	4,9	3,49	35,83	196,33	
	349	Напиток из сухофруктов	210/15	0,7	0,09	16,81	139,44	0,76
		Итого:		5,60	3,58	52,64	335,77	0,76

	Итого за день:	78,23	65,37	232,83	1900,00	94,82
--	-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	71	Овощное ассорти	1/100	1,1	0,2	3,8	22	17,5
	301	Кнели с соусом	60/40	10,71	11,8	6,88	176,42	2,03
	312	Картофельное пюре	150/10	3,21	8,59	21,19	174,83	18,77
	389	Сок	1/200	6,66	0	22,46	90,66	4
	ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3	0,38	18,35	88,84	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
		Итого:		25,8	21,19	82,56	598,73	42,3
Обед	71	Овощное ассорти	1/60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	250/10/10/5	4,79	7,87	11,38	143,8	10,73
	261	Печень тушеная с овощами	1/100	14,55	16,79	2,89	221	0,92
	304	Рис рассыпчатый	150/10	3,69	9,18	37,98	249,69	0
	348	Компот из кураги	1/200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
	ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,11	0,52	25,12	121,58	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/28	1,57	0,31	13,83	64,37	0
	Итого:		29,91	34,78	119,97	922,44	15,19	
Полдник	ТТК	Выпечка	1/75	3,65	4,45	19,57	132,62	
	350	Кисель	210/15	0,03	0,00	40,34	161,49	3
		Итого:		3,68	4,45	59,91	294,11	3,00
	Итого за день:		59,39	60,42	262,44	1815,28	60,49	

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты в ассортименте	1/250	1	1	24,5	117,5	25
	15	Сыр	1/25	5,8	7,38	0,00	90	0,18
	14	Масло сливочное	1/10	0,08	7,25	0,13	66	0
	ТТК	Блинчики со сгущенным молоком	90/20	9,23	6,69	46,88	280,2	0,52
	382	Какао Несквик	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
	ТТК	Булочка пшеничная	1/37,5	3	0,38	18,35	88,84	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого:		24,31	26,46	117,32	807,12	27,29	
Обед	73	Икра кабачковая	1/60	1,64	4,31	8,72	80,28	2,81
	102	Суп гороховый с мясом и гречками	250/10/10	9,35	7,36	23,54	210,28	5,83
	ТТК	Наггетсы куриные с соусом	60/40	6,73	10,36	16,87	182,64	0,54
	309	Спагетти	150/10	5,74	7,93	32,06	222,3	0
	346	Лимонад Фруктовый микс	1/200	0,34	0,14	18,12	66,42	19
	ТТК	Булочка пшеничная	1/52,5	4,11	0,52	25,12	121,58	0
	ТТК	Хлеб ржаной	1/28	1,57	0,31	13,83	64,37	0
	Итого:		29,48	30,93	138,26	947,87	28,18	
Полдник		Кондитерское изделие	1/50	2	2	10	196,33	
	376	Чай Ароматный	1/250	0,09	0,03	18,75	75,00	0,04
		Итого:		2,09	2,03	28,75	271,33	0,04
		Итого за день:		55,88	59,42	284,33	2026,32	55,51
	Итого за 10 дней:		622,14	600,83	2574,72	18791,48	950,58	

