

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(должность)

(ФИО)

(ФИО)

(дата)

(дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,84	8,06	41,22	273,08	43
	Бутерброды горячие с сыром	45	8,03	8,97	13,36	167,67	7
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Какао с молоком	200	3,62	3,66	12,00	95,2	162
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>567</b>	<b>22,32</b>	<b>21,33</b>	<b>83,83</b>	<b>620,15</b>	
ОБЕД	Салат из моркови	80	0,90	8,06	6,34	102,06	17
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	5,40	15,33	120,7	28
	Гуляш из говядины	120	20,26	20,26	4,66	283,34	107
	Картофель отварной	150	2,97	7,33	24,21	175,04	426
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,76	94,04	124
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>887</b>	<b>32,07</b>	<b>41,85</b>	<b>119,88</b>	<b>985,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1454</b>	<b>54,39</b>	<b>63,18</b>	<b>203,71</b>	<b>1606,1</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6,05	3,08	71,29	9
	Тфтели 1-й вариант	110	9,93	11,43	10,51	186,61	278
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,02	5,31	35,94	224,1	62
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	10,12	40,94	143
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>672</b>	<b>23,92</b>	<b>23,53</b>	<b>89,46</b>	<b>668,26</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая для детского питания	100	1,90	8,90	7,70	119,4	4
	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	29
	Печень говяжья по-строгановски	100	12,23	10,23	4,97	161,82	123
	Макароны отварные с овощами	200	7,32	7,36	41,36	260,58	60
	Напиток из шиповника	200	0,82	0,34	18,58	94,7	196
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>902</b>	<b>34,35</b>	<b>33,08</b>	<b>115,20</b>	<b>912,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1574</b>	<b>58,27</b>	<b>56,61</b>	<b>204,66</b>	<b>1581,1</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Огурец в нарезке	80	0,60	0,10	2,00	11,3	3
	Котлета рыбная (горбуша)	100	10,61	4,75	9,25	121,01	93
	Картофельное пюре	200	3,90	8,00	23,00	180,36	429
	Кофейный напиток с молоком	200	3,66	4,00	12,52	100,18	501



	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>732</b>	<b>23,40</b>	<b>17,55</b>	<b>77,11</b>	<b>566,17</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный	100	1,65	5,18	8,15	87,27	21
	Борщ	250	1,45	5,10	9,23	88,65	81
	Плов из курицы	250	17,80	21,18	46,73	448,82	131
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,4	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>867</b>	<b>26,37</b>	<b>32,08</b>	<b>126,73</b>	<b>904,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1599</b>	<b>49,77</b>	<b>49,63</b>	<b>203,84</b>	<b>1470,88</b>	



<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Курица в соусе томатном	100	11,51	16,11	2,55	201,36	405
	Макароны отварные	150	5,84	4,76	35,59	208,38	59
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,06	15,28	61,08	144
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>602</b>	<b>21,76</b>	<b>21,73</b>	<b>85,96</b>	<b>628,14</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12	107
	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	7,45	6,32	19,87	168,12	37
	Котлеты из говядины	100	18,27	18,13	16,27	301,73	109
	Капуста белокочанная тушеная	180	3,67	9,23	10,71	142,7	73
	Напиток апельсиновый или лимонный (с лимоном)	200	0,28	0,04	20,92	86,68	296
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>857</b>	<b>35,20</b>	<b>34,40</b>	<b>99,49</b>	<b>856,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1459</b>	<b>56,96</b>	<b>56,13</b>	<b>185,45</b>	<b>1484,94</b>	



<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога с рисом	150	18,87	16,65	30,81	423,12	318
	Соус молочный сладкий	50	1,54	4,68	7,59	78,08	440
	Чай без сахара	200	0,30	0,08	0,10	2,28	142
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Банан	100	1,54	0,00	22,38	95,61	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>552</b>	<b>25,98</b>	<b>21,91</b>	<b>83,12</b>	<b>709,41</b>	
<b>ОБЕД</b>	Помидор в нарезке 1	60	0,67	0,15	2,25	12,83	4
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,75	6,37	7,07	97,65	22
	Рыба, припущенная в молоке	100	13,94	13,82	2,58	194,9	98
	Картофель, запеченный в сметане	200	3,70	5,36	27,88	175,22	51
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,34	43,22	184
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110	
Слойка "Свердловская"	50	4,09	5,99	29,46	186,35	643	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>927</b>	<b>30,12</b>	<b>32,31</b>	<b>110,20</b>	<b>855,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1479</b>	<b>56,10</b>	<b>54,22</b>	<b>193,32</b>	<b>1565,15</b>	



<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом или сахаром)	200	5,76	6,54	41,28	246,64	174
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	7,11	7,84	15,20	153,56	2
	Какао с молоком	200	3,62	3,66	12,00	95,2	162
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>552</b>	<b>18,32</b>	<b>18,68</b>	<b>85,73</b>	<b>579,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный	100	1,65	5,18	8,15	87,27	21



Суп картофельный с клецками	250	3,22	3,60	15,03	105,47	27
Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,02	5,31	35,94	224,1	62
Напиток из шиповника	200	0,82	0,34	18,58	94,7	196
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
Конфеты (с корпусами между слоями вафель, со сбивными корпусами, с желевыми корпусами) витаминизированные	20	0,28	1,64	13,88	71,8	504
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>887</b>	<b>29,20</b>	<b>29,21</b>	<b>132,19</b>	<b>892,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1439</b>	<b>47,52</b>	<b>47,89</b>	<b>217,92</b>	<b>1472,26</b>	



<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Огурец консервированный	60	1,68	0,00	0,78	9,66	19
	Тефтели 1-й вариант	110	9,93	11,43	10,51	186,61	278
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	414
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	10,12	40,94	143
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>672</b>	<b>20,29</b>	<b>18,25</b>	<b>85,03</b>	<b>587,13</b>		



<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	80	0,90	8,06	6,34	102,06	17
	Свекольник	250	3,75	4,60	14,82	116,27	131
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,14	11,29	6,29	191,86	101
	Картофель отварной	150	2,97	7,33	24,21	175,04	426
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,16	0,16	13,90	56,7	507
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>847</b>	<b>28,79</b>	<b>32,06</b>	<b>95,18</b>	<b>787,5</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1519</b>	<b>49,08</b>	<b>50,31</b>	<b>180,21</b>	<b>1374,63</b>		

<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	150	21,45	16,97	20,80	415,61	85
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,16	2,58	16,68	98,22	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,06	15,28	61,08	144
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>532</b>	<b>28,02</b>	<b>20,41</b>	<b>85,30</b>	<b>732,23</b>		



<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,38	4,50	7,62	76	14
	Рассольник ленинградский	250	2,57	6,65	18,20	143,92	24
	Гуляш из говядины	120	20,26	20,26	4,66	283,34	107
	Макароны отварные с овощами	200	7,32	7,36	41,36	260,58	60
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,34	43,22	184
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>937</b>	<b>36,50</b>	<b>39,39</b>	<b>112,80</b>	<b>952,63</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1469</b>	<b>64,52</b>	<b>59,80</b>	<b>198,10</b>	<b>1684,86</b>		

<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71
	Печень тушеная в соусе	100	11,95	8,57	8,38	159,84	261
	Картофельное пюре	200	4,14	8,00	26,26	194,4	69
	Чай с молоком и сахаром	200	2,52	2,62	10,82	76,04	145
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,4	б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>812</b>	<b>23,60</b>	<b>19,81</b>	<b>102,98</b>	<b>689,4</b>		



<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	80	2,02	8,11	6,70	109,03	8
	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	7,45	6,32	19,87	168,12	37

	Плов из курицы	200	14,60	19,54	36,64	380,84	131
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,00	76	306
	Слойка "Свердловская"	50	3,90	7,30	27,70	192	557
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>847</b>	<b>32,84</b>	<b>41,89</b>	<b>140,53</b>	<b>1071,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1659</b>	<b>56,44</b>	<b>61,70</b>	<b>243,51</b>	<b>1760,96</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Горошек зеленый	60	1,80	0,15	3,60	22,2	20
	Колбаски детские (сосиски) отварные с соусом	100	8,68	13,58	0,00	163,1	97
	Макароны отварные	150	5,84	4,76	35,59	208,38	59
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	б/н
	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	15,28	107,82	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>562</b>	<b>23,51</b>	<b>22,77</b>	<b>76,71</b>	<b>611,82</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец в нарезке	80	0,60	0,10	2,00	11,3	3
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2,13	4,47	9,05	85,92	34
	Запеканка картофельная с говядиной	200	18,16	18,30	27,06	345,64	118
	Соус томатный (рец. №1)	60	1,56	2,28	6,00	51	381
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Напиток апельсиновый или лимонный (с лимоном)	200	0,28	0,04	20,92	86,68	296
	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,2	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>877</b>	<b>29,10</b>	<b>27,81</b>	<b>109,55</b>	<b>809,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1439</b>	<b>52,61</b>	<b>50,58</b>	<b>186,26</b>	<b>1421,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15090</b>	<b>545,66</b>	<b>550,05</b>	<b>2016,98</b>	<b>15422,01</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1509</b>	<b>54,57</b>	<b>55,00</b>	<b>201,70</b>	<b>1542,2</b>	

