

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		
День 1							
ЗАВТРАК	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	6,94	8,51	9,50	138,59	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	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		552	18,15	19,35	80,03	564,63	
ОБЕД	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	5,40	15,33	120,7	28
	Котлеты из говядины	90	16,42	15,98	9,34	243,32	109
	Капуста тушеная	200	4,80	6,66	19,34	158,26	66
	Напиток из шиповника	200	0,82	0,34	18,58	94,7	196
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	6/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
ИТОГО ЗА ОБЕД		882	30,60	30,76	108,37	848,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1434	48,75	50,11	188,40	1413,38	
День 2							
ЗАВТРАК	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,15	6,15	31,35	21
	Тефтели 1-й вариант	110	10,25	12,30	11,86	201,34	278
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	7,96	7,20	36,18	242,08	238
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6/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
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		642	24,28	20,35	99,28	681,17	
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,12	10,08	7,93	127,58	17
	Свекльник	250	3,75	4,60	14,82	116,27	131
	Рыба в омлете	100	13,67	8,90	3,61	152,71	79
	Картофель отварной в молоке	200	6,00	7,86	35,34	234,66	68
	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	6/н
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110	
ИТОГО ЗА ОБЕД		917	29,51	32,06	102,66	820,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1559	53,79	52,41	201,94	1501,18	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	21,47	17,23	20,80	417,97	85
	Соус молочный сладкий	50	1,78	5,32	9,16	91,26	440
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	10,12	40,94	143
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6/н



	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		552	27,78	23,45	72,62	707,49	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,38	4,50	7,62	76	14
	Щи из свежей капусты	250	3,12	6,37	7,07	99,77	22
	Плов из говядины	230	20,56	20,38	41,19	430,54	112
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	6/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	518
ИТОГО ЗА ОБЕД		847	30,75	32,03	111,70	861,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1399	58,53	55,48	184,32	1569,37	



День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	12,80	11,83	9,58	192,73	412
	Соус молочный натуральный	50	1,75	4,35	4,75	65,25	136
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	4,51	5,85	25,40	173,79	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Чай с молоком и сахаром	200	2,52	2,62	10,82	76,04	145
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		642	25,69	25,53	82,56	662,51	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,52	10,14	8,38	136,29	8
	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	4,78	4,68	15,90	125,98	37
	Печень по-строгановски	100	12,23	10,23	4,97	161,82	255
	Макароны отварные	150	5,84	4,76	35,59	208,38	59
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	6/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,76	94,04	124
ИТОГО ЗА ОБЕД		817	30,40	30,59	118,22	872,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1459	56,09	56,12	200,78	1534,59	



День 5							
ЗАВТРАК	Огурец в нарезке	60	0,45	0,07	1,50	8,47	3
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	8,64	9,60	11,26	168,75	234
	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,8	69
	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	15,28	107,82	501
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6/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	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		762	19,98	19,95	102,98	675,56	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60	0,53	6,07	4,35	74,25	12
	Суп картофельный с клецками	250	3,22	3,60	15,03	105,47	27
	Гуляш из говядины	100	16,88	16,88	3,88	236,12	107
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,90	30,49	192,9	63
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	6/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
Булочка "Веснушка"	50	3,92	1,51	29,47	148,71	271	
ИТОГО ЗА ОБЕД		877	34,10	34,62	133,76	989,70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1639	54,08	54,57	236,74	1665,26	



День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,90	11,12	41,30	301,36	43
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	55	2,09	5,35	11,54	106,4	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



	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		577	16,46	20,69	82,62	589,78	
ОБЕД	Помидор в нарезке	80	0,90	0,20	3,00	17,1	4
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,33	3,98	29,18	184,25	63
	Оладьи из печени	100	16,77	19,51	10,34	286,68	282
	Рагу из овощей	180	3,37	9,00	16,33	161,05	67
	Напиток из шиповника	200	0,82	0,34	18,58	94,7	196
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	6/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		877	34,06	33,65	107,05	889,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1454	50,52	54,34	189,67	1479,13	
День 7							
ЗАВТРАК	Перец болгарский в нарезке	60	0,75	0,07	2,93	15,45	5
	Тефтели из говядины	110	13,00	16,03	13,77	249,91	104
	Рис припущенный	150	3,66	4,70	37,86	208,29	65
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,06	15,28	61,08	144
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		672	22,28	21,5	99,65	680,05	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6,05	3,08	71,29	9
	Рассольник ленинградский	250	3,82	6,85	23,50	171,3	134
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,14	11,29	6,29	191,86	101
	Картофель отварной	180	3,56	8,80	29,05	210,04	426
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	6/н
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	6/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		857	30,19	33,77	117,74	900,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1529	52,47	55,27	217,39	1580,11	
День 8							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	150	19,42	17,94	31,88	441,99	318
	Молоко сгущенное с сахаром	30	1,73	2,04	13,32	78,72	6/н
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Чай без сахара	200	0,30	0,08	0,10	2,28	142
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	6/н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		532	25,56	20,94	77,31	677,69
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,45	0,07	1,50	8,47	3
	Борщ	250	1,45	5,10	9,23	88,65	81
	Макаронник с мясом	200	23,34	24,42	38,12	465,54	117
	Соус сметанный с томатом	60	2,14	8,22	5,10	103,2	387
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	6/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
Зефир	50	0,40	0,05	39,90	163	4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		887	32,75	38,48	134,81	1017,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1419	58,31	59,42	212,12	1695,34	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12	107
	Печень, тушенная в соусе	100/50	13,56	11,90	8,86	198,24	261
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	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	6/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		662	24,02	21,98	70,67	581,60	



ОБЕД	Салат витаминный	100	1,65	5,18	8,15	87,27	21
	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,62	19,25	151,67	30
	Плов из курицы	210	22,28	25,37	39,25	474,47	131
	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	6/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		847	34,58	36,83	117,19	945,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1509	58,6	58,81	187,86	1527,26	
День 10							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая для детского питания	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4
	Курица в соусе томатном	100	12,46	15,58	3,25	203,36	405
	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	6/н
	Кофейный напиток с молоком	200	3,66	4,00	15,50	111,54	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		562	26,83	30,18	81,2	705	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,65	4,12	7,29	72,9	53
	Суп из овощей	250	2,00	4,33	10,82	91,67	67
	Биточки из говядины	100	18,27	18,13	16,27	301,73	111
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,02	5,31	35,94	224,1	62
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,00	76	306
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	6/н
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	22	1,45	0,26	7,48	39,82	110	
ИТОГО ЗА ОБЕД		867	34,81	32,51	119,94	911,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429	61,64	62,69	201,14	1616,97	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14830	552,78	559,22	2020,36	15582,59	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1483	55,28	55,92	202,036	1558,259	

