



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+Обед 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	7,50	6,83	45,00	244,95	214(583)
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	149
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	573
	Хлебобулочные изделия(пирожок)	50	6,35	3,65	17,50	125	б/н
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,02	34,25	457(583)
	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,45	17,89	91,49	555,2	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	22,8	16(583)
	Суп гороховый	200	6,08	5,38	17,74	137,06	127(583)
	Рагу из мяса	240	15,60	21,60	24,00	369,6	323(583)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	23,94	82,8	501(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,22	29,04	105,56	795,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,67	46,93	197,05	1350,98	

День 2									
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,01	1,86	1,87	27,15	9(583)		
	Рыба, тушеная	90	8,82	9,18	9,90	144	299(583)		
	Пюре картофельное	180	3,76	9,00	14,40	144	377(583)		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	573		
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)		
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	10,01	40	459(583)		
	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	665	17,60	20,63	70,48	518,2			
	ОБЕД								
	Салат из кукурузы	60	1,28	0,83	7,45	41,58	12(788)		
	Свекльник	200	2,36	1,60	20,00	104	98(583)		
	Мясо тушеное	90	10,80	11,70	5,40	154,8	321(583)		
	Каша рассыпчатая с овощами	150	6,75	9,61	34,52	232,95	211(583)		
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)		
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)		
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,02	18,00	78,75	495(583)		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	762	27,52	24,55	123,67	795,6			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1427	45,12	45,18	194,15	1313,8			
День 3									
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,79	1,11	6,30	33,96	31(583)		
	Тфтели с рисом - "ёжики"	90	8,10	6,30	13,72	180	350(583)		
	Макаронные изделия отварные	150	1,67	6,05	31,67	141,66	256(583)		
	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	18,00	64,82	1		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	573		
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)		
	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	635	14,64	14,19	103,99	583,49			
	ОБЕД								
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	2,80	3,60	6,41	64,98	25(583)		
	Суп крестьянский с крупной рисовой	200	2,00	13,30	30,00	88	118(583)		
	Оладьи из печени по-купецки	90	8,10	4,50	13,25	141,03	357(583)		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,00	4,44	1,50	61,05	202(583)		
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)		
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)		
	Пряники	35	2,07	1,64	26,25	117	581(583)		
	Кисломолочный продукт(Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	108	470(583)		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	817	29,79	33,27	124,11	763,58			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1452	44,43	47,46	228,10	1347,07			

День 4									
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	1,64	7,15	45	1(583)		
	Ратун из птицы	180	9,00	14,40	22,21	256,86	376(583)		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	573		
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)		
	Кофейный напиток с молоком	180	4,23	4,64	14,40	122,04	465(583)		
	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	575	18,43	21,27	78,06	586,95			
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	60	0,52	1,27	1,58	22,8	16(583)		
	Котлеты "Школьные"	250	10,55	9,50	12,40	169,48	123(583)		
	Капуста тушеная	90	9,00	9,90	11,70	156,96	347(583)		
	Хлеб пшеничный	150	4,14	4,29	27,00	144	380(583)		
	Хлеб ржаной	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)		
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)		
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	23,94	82,8	501(583)		
		812	30,23	25,75	114,92	759,56			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1387	48,66	47,02	192,98	1346,51			
День 5									
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	0,60	3,00	5,40	55,8	150 (583)		
	Омлет натуральный	180	9,00	10,80	9,00	198	268(583)		
	Сыр полутвердый	13	2,99	3,90	0,00	45,5	75(583)		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	573		
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)		
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	10,01	40	459(583)		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Печенье сахарное	25	1,88	2,45	20,00	104,25	528(538)		
		513	18,48	20,74	68,71	562,6			
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,01	1,86	1,87	27,15	9(583)		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,36	4,00	13,50	110	95(583)		
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	240	12,00	16,80	29,09	321,17	313(583)		
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)		
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)		
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,02	18,00	78,75	495(583)		
	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		862	21,70	23,47	110,76	764,59			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1375	40,18	44,21	179,47	1327,19			

День 6 ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	150	4,99	3,00	30,21	185,92	237(583)
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	149
	Сыр полутвердый	13	2,99	3,90	0,00	45,5	75(583)
	Яйцо вареное	40	4,00	3,20	0,00	54,8	267(583)
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	573
	Какао с молоком	180	4,70	4,93	16,87	127,3	462(583)
	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	518	18,66	22,48	69,51	576,27	
	Икра свекольная	60	1,54	0,97	9,86	51,25	53(583)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,00	4,50	18,76	126,66	113(583)
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса обед	90	9,90	9,90	4,51	159,73	327(583)
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,50	9,00	32,32	220,95	258(583)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,02	18,00	78,75	495(583)
	ИТОГО ЗА ОБЕД	762	26,27	25,18	121,75	820,86	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1280	44,93	47,66	191,26	1397,13	
День 7 ЗАВТРАК	Сагат из кукурузы	60	1,28	0,83	7,45	41,58	12(788)
	Рыба, тушеная	90	8,82	9,18	9,90	144	299(583)
	Пюре картофельное	180	3,76	9,00	14,40	144	377(583)
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	573
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)
	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	18,00	64,82	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	17,94	19,74	74,05	513,45	
	Овощи соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	4,02	149(583)
	Свекольник	200	2,36	1,60	20,00	104	98(583)
	Кулеш с мясом из крупы	240	14,40	16,80	31,20	329,09	203(788)
ОБЕД	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Кисломолочный продукт(Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	108	470(583)
	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)
	ИТОГО ЗА ОБЕД	882	29,06	24,25	108,92	772,63	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1447	47,00	43,99	182,97	1286,08	

День 8									
ЗАВТРАК									
Икра кабачковая (промышленного производства)				60	0,60	3,00	5,40	55,8	150 (583)
Плов из отварной птицы				180	11,00	9,00	23,00	252	375(583)
Масло сливочное порционное				10	0,08	7,25	0,13	60	149
Хлеб пшеничный				25	1,90	0,20	12,30	58,75	573
Хлеб ржаной				30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)
Чай с сахаром				180	0,00	0,00	9,02	34,25	457(583)
Яблоки				100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ОБЕД				585	15,62	19,84	71,85	565,1	
Горошек зеленый консервированный				60	1,80	0,12	4,08	40,2	149(583)
Суп лапша домашняя				200	3,94	9,00	12,56	150	56
Котлеты рубленые из птицы				100	11,00	9,00	9,64	181	374(583)
Капуста тушеная				150	4,14	4,29	27,00	144	380(583)
Хлеб пшеничный				55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
Хлеб ржаной				27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
Сок фруктовый				180	0,00	0,00	23,94	82,8	501(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД				772	26,90	23,20	115,52	781,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1357	42,52	43,04	187,37	1346,62	
День 9									
ЗАВТРАК									
Салат из квашеной капусты с луком				60	1,01	1,86	1,87	27,15	9(583)
Жаркое по-домашнему				180	14,40	18,00	30,10	306	328(583)
Хлеб пшеничный				25	1,90	0,20	12,30	58,75	573
Хлеб ржаной				30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)
Кофейный напиток с молоком				180	4,23	4,64	14,40	122,04	465(583)
Яблоки				100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ОБЕД				575	23,58	25,09	80,67	618,24	
Салат из свеклы отварной				60	0,60	1,20	6,84	45	26(583)
Суп крестьянский с крупой рисовой				200	2,00	13,30	30,00	88	118(583)
Птица в соусе с томатом				90	13,82	10,30	3,62	156,71	367(583)
Макаронные изделия отварные с овощами				150	4,50	9,00	32,32	220,95	258(583)
Хлеб пшеничный				55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
Хлеб ржаной				27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
Компот из сухофруктов				180	0,31	0,02	18,00	78,75	495(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД				762	27,25	34,61	129,08	772,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1337	50,83	59,70	209,75	1391,17	

День 10									
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	13,50	7,50	27,00	274,5	279(583)		
	Соус сметанный сладкий	30	1,14	2,81	5,40	51,04	ТК 178		
	Сыр полутвердый	13	2,99	3,90	0,00	45,5	75(583)		
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	149		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	573		
	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	18,00	64,82	1		
	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	82(583)		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	503	19,37	21,76	70,37	586,86			
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	2,80	3,60	6,41	64,98	25(583)		
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,36	4,00	13,50	110	95(583)		
ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	90	9,23	8,94	7,43	143,17	308(583)		
	Картофель отварной с маслом	150	3,06	6,66	30,09	180	152(583)		
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)		
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)		
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	23,94	82,8	501(583)		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	762	23,47	23,99	119,67	764,47			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	42,84	45,75	190,04	1351,33			