

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	40	59
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	210 (200/10)	6,11	10,72	32,38	251	181
Итого за завтрак			10,82	21,07	57,63	595	
Второй завтрак	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			2,2	1,2	49,6	181	
обед	Хлеб пшеничный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Гуляш из говядины	150	29,1	33,58	5,78	442	260
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Картофель жареный (из отварного)	200	4,58	17,53	37,22	325	313
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107	96
	Винегрет с сельдью	100	5,78	9,16	5,48	127	69
Итого за обед			52,53	67,78	126,89	1 348	
полдник	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	420
Итого за полдник			9,76	14	54,78	386	
ужин	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Икра свекольная	100	2,01	0,1	20,55	91	75
	Каша рассыпчатая (пшенная, с маслом)	200	8,55	11,49	49,04	334	171
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	11,82	14,05	14,53	233	234
Итого за ужин			30,71	30,13	121,2	1 015	
Второй ужин	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102	386
Итого за второй ужин			5,85	5	14,36	126	
Итого за день			111,87	139,18	424,46	3 651	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	200	7,91	12,5	35,84	289	173
	Сыр (порциями)	24	5,9	7,58		92	15
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Чай с лимоном	222	0,12	0,02	14,17	58	377
	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,11	232	210
	Овощи припущенные(тыква или морковь)	100	1,83	5,13	4,41	67	136
Итого за завтрак			27,31	45,34	57,18	875	
Второй завтрак	Фрукты или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			2,2	1,2	49,6	181	
обед	Сметана	12	0,31	1,8		19	ГП
	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Запеканка картофельная с мясом	200	22,95	28,81	27,31	448	284
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104	82
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	120	349
	Сельдь с луком	80	8,06	10,61	1,02	131	76
Итого за обед			44,69	48,62	120,55	1 113	
полдник	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Сырники из творога	180	30,9	35,67	20	524	219
Итого за полдник			34,07	38,35	35,95	625	
ужин	Хлеб пшеничный	50	4	3,21	11,27	93	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,01	8,46	86	47
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,22	0,1	28,23	135	357
	Рагу из мяса птицы	200	14,35	13,39	17,37	248	289
Итого за ужин			24,13	22,41	84,18	663	
Второй ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	428
Итого за второй ужин			10,81	6,92	36,51	252	
Итого за день			143,21	162,84	383,97	3 709	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес <i>блюда</i>	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	210 (200/10)	8,64	11,06	44,32	312	173
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Кукуруза сахарная консервированная	80	2,3	1,94	4,38	46	133
Итого за завтрак			14,59	23,18	65,43	662	
Второй завтрак	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			2,2	1,2	49,6	181	
обед	Соус томатный	30	2,97	5,37	9,89	26	363
	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Рыба жареная (минтай)	110	16,67	16,15	4,8	231	230
	Капуста тушеная (белокочанная)	100	2,07	3,24	9,43	75	321
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	312
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,72	12,12	86	101
Итого за обед			38,82	36,3	129,92	948	
полдник	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150	11,03	9,83	31,71	259	224
Итого за полдник			11,19	9,99	59,59	374	
ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Оладьи из печени с морковью	100	14,78	9,96	6,95	198	122
	Рагу из овощей	200	3,37	20,93	16,38	270	143
	Салат "Осенний"	100	1,75	6,18	9,25	99	18
Итого за ужин			28,23	41,56	69,66	924	
Второй ужин	Кефир	200	5,8	5	8	100	386
	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
Итого за второй ужин			5,85	5	13,96	124	
Итого за день			100,88	117,23	388,16	3 213	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Икра кабачковая(готовая продукция)	80	1,28	5,04	5,92	73	ГП
	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	209
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,37	120	120
Итого за завтрак			11,29	20,96	35,3	515	
Второй завтрак	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			2,2	1,2	49,6	181	
обед	Хлеб пшеничный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Печень, тушенная в соусе (говядина, сметанный соус)	150 (100/50)	25,32	17,52	7,62	318	261
	Каша рассыпчатая (гречневая)	210	12,04	8,53	54,1	341	302
	Зелень	8	0,9	0,4	0,18	13	8
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164	39
	Суп рыбный с крупой	250	2,35	2,82	16,87	115	101
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	120	349
Итого за обед			54,07	37,61	183,55	1 346	
полдник	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Вареники ленивые отварные (с маслом)	180	25,49	18,29	23,71	362	218
Итого за полдник			29,57	21,83	41,29	481	
ужин	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100	ГП
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125	67
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,35	16,78	30,21	288	142
	Птица отварная	90	18,05	20,67	0,39	257	288
Итого за ужин			31,22	51,12	73,34	1 008	
Второй ужин	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
Итого за второй ужин			5,85	5	14,36	126	
Итого за день			134,2	137,72	397,44	3 657	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Сыр (порциями)	24	5,9	7,58		92	15
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28	95	66
	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	5,79	10,65	31,89	248	175
Итого за завтрак			17,43	22,15	72,4	691	
Второй завтрак	Фрукты или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			2,2	1,2	49,6	181	
обед	Сметана	12	0,31	1,8		19	ГП
	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Макароны отварные с овощами	200	6,21	7,19	34,23	226	205
	Тефтели 1-й вариант с соусом	150(100/50)	11,83	13,11	15,59	228	278
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	90	88
	Сельдь с картофелем	100	6,18	7,88	14,93	155	77
Итого за обед			37,44	37,49	153,01	1 124	
полдник	Яблоки, фаршированные творогом(с молоком сгущенным)	200 (170/30)	20,16	1,97	57,89	325	373
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,22	0,1	28,23	135	357
Итого за полдник			20,38	2,07	86,12	460	
ужин	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Салат картофельный с огурцами солеными и квашеной капустой	100	1,47	7,94	9	113	37
	Овощи в молочном соусе	200	4,12	3,78	17,66	121	317
	Сосиски отварные	50	5,05	14,14	0,23	149	243
Итого за ужин			15,04	34,08	60,47	743	
Второй ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	Ватрушки	75	9,22	5,48	29,18	202	410
Итого за второй ужин			15,02	10,48	38,78	309	
Итого за день			107,51	107,47	460,38	3 508	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 6							
завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Омлет с запеченным картофелем	155 (150/5)	11	22,03	11,64	242	213
	Огурцы свежие или соленые порционные	100	0,7	0,1	1,9	10	71
	Поджарка из рыбы	130	19,34	11,8	13,74	238	231
Итого за завтрак			34,69	44,11	44,01	794	
Второй завтрак	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			2,2	1,2	49,6	181	
обед	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Плов из из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305	291
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Суп картофельный с бобовыми(горохом)	250	5,49	5,27	16,53	148	102
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	132	50
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79	388
Итого за обед			38,7	27,78	130,61	955	
полдник	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	420
Итого за полдник			9,76	14	54,78	386	
ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Чай с лимоном	222 (200/7/15)	0,12	0,02	14,17	58	377
	Салат из овощей с кукурузой	100					66
	Азу с мясом говядина	200	18,51	20,68	18,95	337	773
Итого за ужин			22,88	21,65	52,62	633	
Второй ужин	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
Итого за второй ужин			5,85	5	14,36	126	
Итого за день			114,08	113,74	345,98	3 075	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 7							
завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Каша манная с фруктами	200	5,82	6,21	20,84	189	181
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	104	54
Итого за завтрак			11,47	23,33	50,41	615	
Второй завтрак	Флоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			2,2	1,2	49,6	181	
обед	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125	67
	Котлеты рубленные, запеченные с соусом	100 (70/30)	3,35	8,67	9,42	130	273
	Зелень	8	0,9	0,4	0,18	13	8
	Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	200	125
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118	103
Итого за обед			22,11	31,41	127,2	917	
полдник	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28	95	66
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	120	349
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	19,73	14,93	37,8	365	223
Итого за полдник			21,58	15,14	88,89	580	
ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Кисель из фруктов или ягод	200	0,11	0,12	25,09	119	352
	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0,8	0,1	1,7	10	70
	Рагу из мяса птицы	200	14,35	13,39	17,37	248	289
Итого за ужин			19,51	14,56	63,66	615	
Второй ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	Пирожки печеные(свежая капуста)	75	4,71	1,92	27,53	146	406
Итого за второй ужин			10,51	6,92	37,13	253	
Итого за день			87,38	92,56	416,89	3 161	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,11	232	210
	Сосиски отварные	50	5,05	14,14	0,23	149	243
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	100	42
Итого за завтрак			21,59	50,36	28,31	785	
Второй завтрак	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			2,2	1,2	49,6	181	
обед	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Икра свекольная	100	2,01	0,1	20,55	91	75
	Голубцы с мясом и рисом (соус сметанный с томатом)	180 (120/60)	11,39	9,36	19,28	207	287
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Рагу из овощей	200	3,37	20,93	16,38	270	143
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106	104
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	120	349
Итого за обед			30,53	35,65	152,89	1 085	
полдник	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150	11,03	9,83	31,71	259	223
Итого за полдник			15,11	13,37	49,29	378	
ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Чай с лимоном	222 (200/7/15)	0,12	0,02	14,17	58	377
	Салат из морковки с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	132	50
	Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)	200	13,68	13,44	19,34	254	233
Итого за ужин			22,92	23,93	60,53	751	
Второй ужин	Кефир	200	5,8	5	8	100	386
	Ватрушки	75	9,22	5,48	29,18	202	410
Итого за второй ужин			15,02	10,48	37,18	302	
Итого за день			107,37	134,98	377,8	3 482	

Утверждаю
Директор _____

Э.Н. Лаптева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Чай с лимоном	222(200/7/15)	0,12	0,02	14,17	58	377
	Овощи припущенные(тыква или морковь)	100	1,83	5,13	4,41	67	136
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	200	7,91	12,5	35,84	289	173
Итого за завтрак			10,34	25,15	55,2	617	
Второй завтрак	Фрукты или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
Итого за второй завтрак			1,2	1,2	29,4	96	
обед	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Рыба жареная (минтай)	110	16,67	16,15	4,8	231	230
	Макароны отварные с овощами	200	6,21	7,19	34,23	226	205
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	100	1,31	3,25	6,47	60	45
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Соус красный основной	50	4,95	8,95	34,82	43	759
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107	96
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за обед			43,14	43,03	164,98	1043	
полдник	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Пирожки печеные(свежая капуста)	75	4,71	1,92	27,53	146	406
Итого за полдник			7,88	4,6	43,48	247	
ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Жаркое по-домашнему	230	16,17	38,77	21,79	503	259
	Салат "Осенний"	100	1,75	6,18	9,25	99	18
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79	388
Итого за ужин			22,78	46,15	69,22	919	
Второй ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
Итого за второй ужин			5,85	5	15,56	131	
Итого за день			91,19	125,13	377,84	3 053	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Икра кабачковая(готовая продукция)	80	1,28	5,04	5,92	73	ГП
	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	209
	Каша вязкая молочная из риса	200	5,46	9,86	39,05	267	174
Итого за завтрак			16,3	23,29	63,48	659	
Второй завтрак	Флоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			2,2	1,2	49,6	181	
обед	Сметана	10	0,26	1,5		16	ГП
	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Гуляш из говядины	150	29,1	33,58	5,78	442	260
	Сельдь с луком	100	10,08	13,26	1,28	164	76
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Картофель жареный (из отварного)	200	4,58	17,53	37,22	325	313
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104	82
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	120	349	
Итого за обед			57,39	73,27	136,5	1 462	
полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	420
	Салат из овощей с кукурузой	100					66
Итого за полдник			9,67	13,86	40,85	327	
ужин	Хлеб пшеничный	50	4	3,21	11,27	93	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Кисель из фруктов или ягод	200	0,11	0,12	25,09	119	47
	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,01	8,46	86	128
	Картофельное пюре с луком пассерованным	200	4,37	14,17	25,27	255	352
	Котлеты рубленые из птицы	90	14,47	16,33	16,29	274	295
Итого за ужин			28,51	39,54	105,23	928	
Второй ужин	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
Итого за второй ужин			5,85	5	14,36	126	
Итого за день			119,92	156,16	410,02	3 683	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 4							
завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Салат "Мозаика"	100					15
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	210 (200/10)	6,11	10,72	32,38	251	181
Итого за завтрак			9,96	21,03	49,44	624	
Второй завтрак	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			2,2	1,2	49,6	181	
обед	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Тефтели 1-й вариант с соусом	60/50	8,13	9,01	10,72	157	278
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,35	16,78	30,21	288	142
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	132	50
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	250	5,49	5,27	16,53	148	102
Итого за обед			33,78	43,01	145,01	1 131	
полдник	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150	19,73	14,93	37,8	365	224
Итого за полдник			23,81	18,47	55,38	484	
ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Икра свекольная	100	2,01	0,1	20,55	91	75
	Каша рассыпчатая (гречневая)	210	12,04	8,53	54,1	341	302
	Бефстроганов	120	18,24	27,72	6,14	348	250
Итого за ужин			36,61	37,32	114,24	1 074	
Второй ужин	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	75	4,11	1,44	35,53	125	406
	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102	386
Итого за второй ужин			9,91	6,44	43,93	227	
Итого за день			116,27	127,47	457,6	3 721	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 5							
завтрак	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Чай с лимоном	222(200/7/15)	0,12	0,02	14,17	58	377
	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,11	232	210
	Капуста тушеная (белокочанная)	100	2,07	3,24	9,43	75	321
	Сосиски отварные	50	5,05	14,14	0,23	149	243
Итого за завтрак	Всего в завтрак		18,79	37,51	26,59	651	
Второй завтрак	Фрукты или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			2,2	1,2	49,6	181	
обед	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Жаркое по-домашнему	230	16,17	38,77	21,79	503	259
	Салат овощной с фасолью	100					17
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,72	12,12	86	101
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79	388
Итого за обед			29,73	44,14	105,07	959	
полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	Лапшевник с творогом	150	12,9	12,54	29,23	281	208
Итого за полдник			18,7	17,54	38,83	388	
ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Картофель жареный (из отварного)	200	4,58	17,53	37,22	325	313
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	132	50
	Поджарка из рыбы	100	14,88	9,08	10,57	183	231
Итого за ужин			31,55	39,63	90,43	979	
Второй ужин	Кефир	200	5,8	5	8	100	386
	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
Итого за второй ужин			5,85	5	13,96	124	
Итого за день			106,62	144,82	319,58	3 266	

Утверждаю

Директор _____ Э.Н. Лаптева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Чай с лимоном	222 (200/7/15)	0,12	0,02	14,17	58	377
	Салат из моркови с сахаром	100	1,26	0,13	22,28	95	66
	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	5,79	10,65	31,89	248	175
Итого за завтрак			7,65	18,3	69,12	604	
Второй завтрак	Фрукты или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			2,2	1,2	49,6	181	
обед	Сметана	12	0,31	1,8		19	ГП
	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Салат из овощей с кукурузой	100					66
	Пельмени мясные отварные	205 (200/5)	21,1	12,45	36,05	341	392
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Борщ зеленый	250	3,57	5,74	13,12	129	85
Итого за обед			36,12	22,55	129,53	895	
полдник	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150	11,03	9,83	31,71	259	224
Итого за полдник			15,11	13,37	49,29	378	
ужин	Сыр (порциями)	24	5,9	7,58		92	15
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Плов из из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305	291
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	100	1,31	3,25	6,47	60	45
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	120	349
Итого за ужин			29	22,33	90,51	815	
Второй ужин	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
Итого за второй ужин			3,22	2,68	21,91	125	
Итого за день			93,1	80,23	405,06	2 982	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,37	120	120
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	104	54
Итого за завтрак			10,03	20,92	43,94	546	
Второй завтрак	Фрукты или ягоды свежие	250	1	1	24,5	80	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			2	1	44,7	165	
обед	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Кисель из фруктов или ягод	200	0,11	0,12	25,09	119	352
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,72	12,12	86	101
	Сельдь с луком	80	8,06	10,61	1,02	131	76
	Азу с мясом говядина	200	18,51	20,68	18,95	337	773
Итого за обед			39,63	36,53	109,66	964	
полдник	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Яблоки, фаршированные творогом(с молоком сгущенным)	200 (170/30)	20,16	1,97	57,89	325	373
	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28	95	66
Итого за полдник			24,59	4,78	96,12	521	
ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,25	0,65	137	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Рыба жареная (минтай)	110	16,67	16,15	4,8	231	230
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,35	16,78	30,21	288	142
	Салат "Осенний"	100	1,75	6,18	9,25	99	18
Итого за ужин			27,09	40,08	77,71	912	
Второй ужин	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	420
Итого за второй ужин			15,4	18,84	35,3	373	
Итого за день			118,74	122,15	407,43	3 481	