



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Мокина С.П.

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
я Дети 7-11 лет (весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,20	6,68	27,60	191,3	84
	Какао с молоком	180	2,61	2,79	12,24	84,6	289
	Хлеб пшеничный	80	4,72	0,80	38,64	154,88	40
	Сыр (порциями)	15	2,30	3,99	0,00	48,5	15
	Фрукты свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	15,13	14,26	89,98	527,28	
ОБЕД	Сельдь с картофелем и маслом	95	4,28	8,61	8,63	122,64	358
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	250	12,73	11,92	12,98	197,7	56
	Картофельное пюре	200	5,20	6,40	19,60	156	429
	Рыба, припущенная с овощами	95	6,26	0,33	3,01	57,52	244
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	12,96	49,37	527
	Хлеб пшеничный	45	2,66	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	26,72	107,2	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	35,66	28,67	105,63	786,55	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	170	6,54	11,17	5,46	244,68	77
	Соки фруктовые (яблоко)	200	14,00	2,00	58,00	84,44	389
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,20	9,66	42,72	40/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	21,72	13,37	73,12	371,84	
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,29	8,89	40,32	252,79	237

	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	110	9,50	15,79	14,10	221,95	390
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,00	76	306
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,20	9,66	42,72	40/1
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА УЖИН		600	17,27	24,88	95,58	641,46	
УЖИН 2	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	517
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	7,50	4,80	12,75	130,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2660	97,28	85,98	377,06	2457,63	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	5,46	30,86	159,52	262
	Кофейный напиток с молоком	190	3,04	2,57	15,10	75,05	501
	Хлеб пшеничный	80	4,72	0,80	38,64	154,88	40
	Масло (порциями)	7	0,06	5,14	0,09	46,2	14
	Сыр (порциями)	15	2,30	3,99	0,00	48,5	15
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	16,62	17,96	96,19	532,15	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	95	1,42	5,22	7,03	75,05	50
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	8,45	10,03	16,48	172,5	163
	Рагу из птицы	165	12,92	15,20	15,89	338,22	407
	Компот из кураги	180	0,54	0,09	14,13	60,21	185
	Хлеб пшеничный	45	2,66	0,45	21,73	96,12	H
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	26,72	107,2	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		815	30,47	31,95	101,98	849,3	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	4,58	6,44	43,69	240,5	564
	Молоко кипяченое	185	4,62	5,92	8,88	98,05	515
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	9,50	12,36	64,07	386,55	
УЖИН	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,80	4,05	1,62	47,33	48
	Макаронные изделия отварные	160/4	5,87	4,48	35,52	209,07	147
	Гуляш из отварного мяса	110	15,09	9,76	4,25	189,57	277
	Соки фруктовые (груша)	200	20,00	2,00	58,00	130	389
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,20	9,66	42,72	40/1
ИТОГО ЗА УЖИН		540	42,94	20,49	109,05	618,69	
УЖИН 2	Кисломолочная продукция (снежок)	150	3,45	3,75	6,00	75	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	3,45	3,75	6,00	75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2452	102,98	86,51	377,29	2461,69	
День 3							

ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	11,34	15,74	7,20	242	302
	Какао с молоком	180	2,61	2,79	12,24	84,6	289
	Хлеб пшеничный	80	4,72	0,80	38,64	154,88	40
	Сыр (порциями)	15	2,30	3,99	0,00	48,5	15
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	21,27	23,32	69,58	577,98	
ОБЕД	Винегрет овощной	95	1,28	2,53	7,31	58,06	40
	Суп картофельный с рыбой	250	9,62	4,60	17,80	151,6	19/2
	Жаркое по-домашнему	200	9,90	14,18	28,36	331,12	94
	Компот из кураги и изюма	180	0,34	0,04	13,64	54,05	4/10
	Хлеб пшеничный	45	2,66	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	26,72	107,2	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	28,55	22,76	115,56	798,15	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	110	7,50	11,07	19,80	272,93	321
	Молоко сгущенное	20	1,40	1,58	1,90	27	481
	Соки фруктовые (яблоко)	200	14,00	2,00	58,00	84,44	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	22,90	14,65	79,70	384,37	
УЖИН	Рис отварной с овощами	170	4,05	4,84	39,68	184,81	58
	Рыба, тушенная в томате с овощами	95	9,80	5,78	3,12	98,32	79
	Чай с молоком и сахаром	150	1,17	1,19	6,75	42,05	287
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,20	9,66	42,72	40/1
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА УЖИН		535	16,50	12,01	70,71	415,9	
УЖИН 2	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	517
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	7,50	4,80	12,75	130,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2440	96,45	77,54	348,30	2306,9	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	170	18,02	11,90	22,13	337,98	9/5
	Молоко сгущенное	20	1,40	1,58	1,90	27	481
	Кофейный напиток с молоком	190	3,04	2,57	15,10	75,05	501
	Хлеб пшеничный	80	4,72	0,80	38,64	154,88	40
	Масло (порциями)	7	0,06	5,14	0,09	46,2	14
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		567	27,54	21,99	89,36	689,11	
ОБЕД	Салат "Школьный"	95	1,55	6,74	6,68	93,58	32
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	7,95	11,58	9,73	180,73	142
	Картофельное пюре	200	5,20	6,40	19,60	156	429
	Печень по-строгановски	90	12,28	4,68	8,26	144,61	102

	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	12,96	49,37	527
	Хлеб пшеничный	45	2,66	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	26,72	107,2	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	34,17	30,81	105,68	827,61	
ПОЛДНИК	Печенье	30	1,35	2,94	21,72	123,6	609
	Соки фруктовые (груша)	200	20,00	2,00	58,00	130	389
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	21,65	4,94	91,22	301,6	
УЖИН	Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	95	0,93	6,77	3,61	80,09	19
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	170	4,11	8,86	32,23	191,73	60
	Шницель из говядины	110	14,58	18,69	11,42	221,63	381
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	5,01	19,84	286
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,20	9,66	42,72	40/1
ИТОГО ЗА УЖИН		545	20,89	34,52	61,93	556,01	
УЖИН 2	Кисломолочная продукция (снежок)	150	3,45	3,75	6,00	75	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	3,45	3,75	6,00	75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2532	107,70	96,01	354,19	2449,33	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	28,40	233	268
	Какао на молоке сгущенном	180	2,79	2,88	17,46	103,5	290
	Хлеб пшеничный	80	4,72	0,80	38,64	154,88	40
	Сыр (порциями)	15	2,30	3,99	0,00	48,5	15
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	15,65	16,29	96,00	587,88	
ОБЕД	Салат из огурцов с растительным маслом	95	0,68	6,73	2,14	67	17
	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	250	14,65	10,55	21,75	250,85	17/2
	Капуста тушеная	180	4,66	5,22	20,02	147,65	423
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	110	9,50	15,79	14,10	221,95	390
	Компот из кураги	180	0,54	0,09	14,13	60,21	185
	Хлеб пшеничный	45	2,66	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	26,72	107,2	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	37,17	39,79	120,59	950,98	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста	70	7,32	3,87	27,78	192,67	542
	Молоко кипяченое	185	4,62	5,92	8,88	98,05	515
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	12,24	9,79	48,16	338,72	

УЖИН	Салат "Здоровье"	50	0,91	2,55	3,82	41,92	20
	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	180	5,17	5,89	16,51	173,86	197
	Котлеты рубленые из птицы	90	12,33	14,60	7,92	205,25	98
	Соки фруктовые (яблоко)	200	14,00	2,00	58,00	84,44	389
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,20	9,66	42,72	40/1
ИТОГО ЗА УЖИН		540	33,59	25,24	95,91	548,19	
УЖИН 2	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	517
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	7,50	4,80	12,75	130,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2560	106,15	95,91	373,41	2556,27	
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	7,70	13,14	6,42	367,86	77/1
	Кофейный напиток с молоком	190	3,04	2,57	15,10	75,05	501
	Хлеб пшеничный	80	4,72	0,80	38,64	154,88	40
	Масло (порциями)	7	0,06	5,14	0,09	46,2	14
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		577	15,82	21,65	71,75	691,99	
ОБЕД	Сельдь с картофелем и маслом	95	4,28	8,61	8,63	122,64	358
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	250	12,73	11,92	12,98	197,7	56
	Сложный гарнир (Пюре картофельное с морковью в молочном соусе)	190	3,93	4,75	21,26	145,14	441
	Рыба, припущенная с овощами	95	6,26	0,33	3,01	57,52	244
	Компот из яблок и кураги	180	0,25	0,04	11,63	46,24	1/10
	Хлеб пшеничный	45	2,66	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	26,72	107,2	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	34,59	27,06	105,96	772,56	
ПОЛДНИК	Запеканка манная	170	4,76	9,81	34,56	266,59	276
	Молоко сгущенное	20	1,40	1,58	1,90	27	481
	Соки фруктовые (груша)	200	20,00	2,00	58,00	130	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	26,16	13,39	94,46	423,59	
УЖИН	Салат из моркови с огурцами и зел. горошком	50	0,82	4,20	2,56	51,58	13
	Макароны, отварные с овощами	160	5,47	6,77	30,45	156,88	221
	Оладьи из печени	90	11,81	8,72	11,34	156,6	34/8
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	5,01	19,84	286
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,20	9,66	42,72	40/1
ИТОГО ЗА УЖИН		470	19,37	19,89	59,02	427,62	
УЖИН 2	Кисломолочная продукция (снежок)	150	3,45	3,75	6,00	75	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	3,45	3,75	6,00	75	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2522	99,39	85,74	337,19	2390,76	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	200/4	6,70	11,80	23,10	283	130
	Какао с молоком	180	3,24	2,39	11,88	102,01	292
	Хлеб пшеничный	80	4,72	0,80	38,64	154,88	40
	Сыр (порциями)	15	2,30	3,99	0,00	48,5	15
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	17,26	18,98	85,12	636,39	
ОБЕД	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	95	0,93	6,77	3,61	80,09	19
	Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне	250	8,77	11,95	17,90	217,12	61
	Рагу из птицы	165	12,92	15,20	15,89	338,22	407
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	12,96	49,37	527
	Хлеб пшеничный	45	2,66	0,45	21,73	96,12	H
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	26,72	107,2	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		815	29,81	35,33	98,81	888,12	
ПОЛДНИК	Пряники	40	1,56	1,88	30,00	130,4	589
	Соки фруктовые (яблоко)	200	14,00	2,00	58,00	84,44	389
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	15,86	3,88	99,50	262,84	
УЖИН	Винегрет овощной	50	0,68	1,33	3,85	30,56	40/1
	Картофельное пюре	200	5,20	6,40	19,60	156	429
	Рыба, тушенная в томате с овощами	95	9,80	5,78	3,12	98,32	79
	Чай с молоком и сахаром	150	1,17	1,19	6,75	42,05	287
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,20	9,66	42,72	40/1
ИТОГО ЗА УЖИН		515	18,03	14,90	42,98	369,65	
УЖИН 2	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	517
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	7,50	4,80	12,75	130,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2395	88,46	77,89	339,16	2287,5	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	4,76	8,42	23,86	224,94	68
	Чай с молоком и сахаром	150	1,17	1,19	6,75	42,05	287
	Хлеб пшеничный	80	4,72	0,80	38,64	154,88	40
	Масло (порциями)	7	0,06	5,14	0,09	46,2	14
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		537	11,01	15,55	80,84	516,07	
ОБЕД	Салат "Школьный"	95	1,55	6,74	6,68	93,58	32
	Уха рыбацкая	250	6,97	1,88	11,97	92,78	70

	Голубцы ленивые	200	11,98	12,74	14,12	280,18	372
	Соус сметанный с томатом	30	0,34	1,20	1,40	19	331
	Компот из кураги	180	0,54	0,09	14,13	60,21	185
	Хлеб пшеничный	45	2,66	0,45	21,73	96,12	H
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	26,72	107,2	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	28,52	24,06	96,75	749,07	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	170	18,02	11,90	22,13	337,98	9/5
	Молоко сгущенное	20	1,40	1,58	1,90	27	481
	Соки фруктовые (груша)	200	20,00	2,00	58,00	130	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	39,42	15,48	82,03	494,98	
УЖИН	Рис отварной с овощами	170	4,05	4,84	39,68	184,81	58
	Печень по-строгановски	90/30	13,10	11,11	11,23	217,26	93
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	5,01	19,84	286
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,20	9,66	42,72	40/1
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА УЖИН		530	18,72	16,15	77,08	512,63	
УЖИН 2	Кисломолочная продукция (снежок)	150	3,45	3,75	6,00	75	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	3,45	3,75	6,00	75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2487	101,12	74,99	342,70	2347,75	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	7,70	13,14	6,42	367,86	77/1
	Кофейный напиток с молоком	190	3,04	2,57	15,10	75,05	501
	Хлеб пшеничный	80	4,72	0,80	38,64	154,88	40
	Сыр (порциями)	15	2,30	3,99	0,00	48,5	15
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	18,06	20,50	71,66	694,29	
ОБЕД	Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	95	0,93	6,77	3,61	80,09	19
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	7,95	11,58	9,73	180,73	142
	Рагу из овощей с крупой	180	3,80	4,61	24,39	155,88	20/3
	Рыба припущенная	95	12,83	1,05	0,57	86,34	78
	Компот из кураги и изюма	180	0,34	0,04	13,64	54,05	4/10
	Хлеб пшеничный	45	2,66	0,45	21,73	96,12	H
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	26,72	107,2	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	33,61	25,43	103,46	773,9	
ПОЛДНИК	Печенье	30	1,35	2,94	21,72	123,6	609
	Молоко кипяченое	185	4,62	5,92	8,88	98,05	515
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	6,27	8,86	42,10	269,65	
УЖИН	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	3,70	38	50/1
	Макароны, отварные с овощами	160	5,47	6,77	30,45	156,88	221
	Мясо тушеное	100	10,88	13,29	1,93	186,87	256
	Соки фруктовые (яблоко)	200	14,00	2,00	58,00	84,44	389
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,20	9,66	42,72	40/1
ИТОГО ЗА УЖИН		530	32,28	25,01	103,74	508,91	
УЖИН 2	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	517
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	7,50	4,80	12,75	130,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2505	97,72	84,60	333,71	2377,25	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,02	6,34	23,62	171,8	4/4
	Какао на молоке сгущенном	180	2,79	2,88	17,46	103,5	290
	Хлеб пшеничный	80	4,72	0,80	38,64	154,88	40
	Масло (порциями)	7	0,06	5,14	0,09	46,2	14
	Сыр (порциями)	15	2,30	3,99	0,00	48,5	15
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		582	15,19	19,15	91,31	572,88	
ОБЕД	Салат летний	95	1,05	3,06	6,98	67,02	16
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	250	10,28	8,55	17,22	207,3	134
	Сметана	25	0,68	2,50	0,98	29,75	H
	Картофель тушеный	200	4,56	8,60	32,92	246,48	139
	Суфле рыбное	90	6,30	4,32	3,24	106,2	335
	Компот из кураги	180	0,54	0,09	14,13	60,21	185
	Хлеб пшеничный	45	2,66	0,45	21,73	96,12	H
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	26,72	107,2	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	30,55	28,53	123,92	920,28	
ПОЛДНИК	Сырники с морковью	110	5,09	7,47	19,51	228,25	323
	Молоко сгущенное	20	1,40	1,58	1,90	27	481
	Соки фруктовые (груша)	200	20,00	2,00	58,00	130	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	26,49	11,05	79,41	385,25	
УЖИН	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	180	5,17	5,89	16,51	173,86	197
	Курица отварная		0,00	0,00	0,00	0	108
	Котлеты рубленые из птицы	90	11,43	16,40	7,92	196,25	98
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	5,01	19,84	286
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,20	9,66	42,72	40/1
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118

ИТОГО ЗА УЖИН		540	18,17	22,49	50,60	480,67	
УЖИН 2	Кисломолочная продукция (снежок)	150	3,45	3,75	6,00	75	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	3,45	3,75	6,00	75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2567	93,85	84,97	351,24	2434,08	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		25075	990,42	847,12	3531,94	24005,4	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2507,5	99,04	84,71	353,19	2400,54	