



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда                                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                  |                                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| Неделя 1 День 1  |                                                             |           |                  |       |          |                            |                |
| ЗАВТРАК          | Каша "Дружба"                                               | 200       | 9,27             | 4,77  | 21,36    | 185,3                      | 260            |
|                  | Батон нарезной                                              | 40        | 3,00             | 1,00  | 20,80    | 108                        |                |
|                  | Масло сливочное                                             | 10        | 0,13             | 6,15  | 0,17     | 58,6                       | 105            |
|                  | Сыр твердый порезан                                         | 10        | 2,50             | 2,65  | 0,35     | 35,56                      | 100            |
|                  | Печенье                                                     | 40        | 3,00             | 4,72  | 29,96    | 166,84                     |                |
|                  | Чай с сахаром                                               | 200       | 0,20             | 0,06  | 7,06     | 28,04                      | 143            |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                             |           |                  |       |          |                            |                |
| ОБЕД             | Огурцы соленные                                             | 500       | 18,2             | 19,35 | 79,7     | 680,34                     |                |
|                  | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне              | 60        | 0,48             | 0,06  | 1,02     | 7,8                        | 6н             |
|                  | Тефтели куриные                                             | 200       | 2,20             | 4,60  | 15,62    | 122,12                     | 144            |
|                  | Соус томатный                                               | 90        | 11,43            | 15,10 | 17,36    | 230,96                     | 380            |
|                  | Макаронные изделия отварные                                 | 20        | 0,12             | 0,75  | 1,07     | 11,6                       | 453            |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                                 | 150       | 5,80             | 2,91  | 35,55    | 191,4                      | 291            |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 200       | 0,06             | 0,00  | 10,62    | 40,44                      | 508            |
|                  | Хлеб ржаной                                                 | 30        | 1,98             | 0,27  | 11,40    | 59,7                       |                |
|                  | ИТОГО ЗА ОБЕД                                               |           |                  |       |          |                            |                |
| ПОЛДНИК          | Напиток из вишни                                            | 780       | 24,07            | 24,05 | 102,66   | 716,11                     |                |
|                  | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем              | 200       | 0,12             | 0,02  | 8,58     | 34,34                      | 511            |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                             |           |                  |       |          |                            |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                             |           |                  |       |          |                            |                |
| День 2           |                                                             |           |                  |       |          |                            |                |
| ЗАВТРАК          | Каша манная ягода                                           | 200       | 9,54             | 11,72 | 24,10    | 251,31                     | 250            |
|                  | Булочка с корицей                                           | 100       | 7,62             | 8,17  | 51,26    | 296,07                     | 438            |
|                  | Чай с лимоном и сахаром                                     | 200       | 0,24             | 0,00  | 7,14     | 28,8                       | 144            |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                             |           |                  |       |          |                            |                |
| ОБЕД             | Икра кабачковая (промышленного производства)                | 500       | 17,4             | 17,89 | 82,5     | 577,18                     |                |
|                  | Салатник                                                    | 60        | 0,72             | 3,00  | 4,44     | 58,2                       |                |
|                  | Рыба под маринадом                                          | 200       | 1,80             | 2,85  | 13,54    | 92,3                       | 131            |
|                  | Пюре картофельное                                           | 80        | 13,51            | 14,67 | 32,50    | 228,6                      | 343            |
|                  | Напиток с черной смородиной                                 | 150       | 6,29             | 4,46  | 36,05    | 182,66                     | 312            |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 200       | 0,14             | 0,06  | 8,00     | 32,7                       | 511            |
|                  | Хлеб ржаной                                                 | 30        | 1,98             | 0,27  | 11,40    | 59,7                       |                |
|                  | ИТОГО ЗА ОБЕД                                               |           |                  |       |          |                            |                |
| ПОЛДНИК          | Кисель витаминизированный                                   | 780       | 26,42            | 25,7  | 115,95   | 705,36                     |                |
|                  | Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем        | 200       | 0,00             | 0,00  | 15,00    | 55                         | 614            |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                             |           |                  |       |          |                            |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                             |           |                  |       |          |                            |                |
| День 3           |                                                             |           |                  |       |          |                            |                |
| ЗАВТРАК          | Запеканка из творога с ягодным соусом                       | 200       | 17,12            | 18,56 | 52,16    | 365,52                     | 117            |
|                  | Фрукт свежий, сезонный                                      | 100       | 0,40             | 0,40  | 10,80    | 47                         |                |
|                  | Чай с клубникой и сахаром                                   | 200       | 0,26             | 0,02  | 8,05     | 33,22                      | 494            |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                             |           |                  |       |          |                            |                |
| ОБЕД             | Салат отварная                                              | 500       | 17,78            | 16,98 | 71,82    | 475,74                     |                |
|                  | Суп картофельный с рисом на курином бульоне                 | 60        | 0,50             | 0,06  | 5,28     | 25,2                       | 17             |
|                  | Котлета куриная                                             | 200       | 2,58             | 4,64  | 15,20    | 113,28                     | 155,3          |
|                  | Каша из гречки с маслом                                     | 90        | 12,80            | 14,72 | 29,57    | 181,3                      | 99             |
|                  | Напиток витаминизированный                                  | 150       | 6,20             | 5,71  | 25,91    | 236,49                     | 416            |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 200       | 0,00             | 0,00  | 19,00    | 75                         | PC 10,88       |
|                  | Хлеб ржаной                                                 | 30        | 1,98             | 0,27  | 11,40    | 59,7                       |                |
|                  | ИТОГО ЗА ОБЕД                                               |           |                  |       |          |                            |                |
| ПОЛДНИК          | Кисломолочный продукт                                       | 780       | 28,44            | 29,76 | 116,38   | 743,17                     |                |
|                  | Булочка с изюмной стружкой                                  | 200       | 4,40             | 4,00  | 18,60    | 158                        |                |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                             |           |                  |       |          |                            |                |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                             |           |                  |       |          |                            |                |
| День 4           |                                                             |           |                  |       |          |                            |                |
| ЗАВТРАК          | Огурцы соленные                                             | 60        | 0,48             | 0,06  | 1,02     | 7,8                        | 6н             |
|                  | Митбол куриный                                              | 90        | 11,40            | 14,94 | 19,90    | 262,6                      | 412            |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая                                  | 150       | 5,64             | 3,91  | 35,85    | 225,67                     | 237            |
|                  | Чай с сахаром                                               | 200       | 0,20             | 0,06  | 7,06     | 28,04                      | 143            |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 15        | 0,09             | 0,13  | 5,70     | 29,85                      |                |
|                  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                            |           |                  |       |          |                            |                |
| ОБЕД             | Морковь отварная                                            | 616       | 18,71            | 19,1  | 72,53    | 563,86                     |                |
|                  | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 60        | 0,79             | 0,05  | 4,20     | 21,21                      | 16             |
|                  | Рагу из птицы                                               | 200       | 3,42             | 2,58  | 20,04    | 152,36                     | 147            |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                                 | 240       | 17,58            | 22,35 | 56,97    | 405,35                     | 407            |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 200       | 0,06             | 0,00  | 10,62    | 40,44                      | 508            |
|                  | Хлеб ржаной                                                 | 30        | 1,98             | 0,27  | 11,40    | 59,7                       |                |
|                  | ИТОГО ЗА ОБЕД                                               |           |                  |       |          |                            |                |
| ПОЛДНИК          | Сок фруктовый, плодовой, ягодный                            | 780       | 25,81            | 25,83 | 113,25   | 731,27                     |                |
|                  |                                                             | 200       | 0,20             | 0,20  | 18,80    | 100                        |                |

Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком

|                  |                                                     |      |       |       |        |         |       |
|------------------|-----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                     | 100  | 9,70  | 10,30 | 30,50  | 241,36  | 543   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                     | 300  | 9,9   | 10,5  | 49,3   | 341,36  |       |
| День 5           |                                                     | 1575 | 54,42 | 55,23 | 235,08 | 1626,69 |       |
| ЗАВТРАК          | Макаронные изделия, запеченные с сыром              |      |       |       |        |         |       |
|                  | Булочки с сахаром                                   | 200  | 11,70 | 15,15 | 31,38  | 251,36  | 266   |
|                  | Чай с лимоном и сахаром                             | 100  | 8,35  | 2,98  | 43,92  | 290,82  | 664,3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                     | 200  | 0,24  | 0,00  | 7,14   | 29,8    | 144   |
| ОБЕД             | Икра свекольная                                     | 500  | 15,3  | 15,13 | 82,44  | 571,88  |       |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 60   | 0,89  | 1,57  | 5,92   | 41,24   | 119   |
|                  | Плов мясной                                         | 200  | 2,10  | 4,68  | 7,58   | 51,45   | 142   |
|                  | Напиток из шиповника                                | 240  | 18,59 | 19,37 | 61,62  | 485,23  | 255   |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 200  | 0,32  | 0,14  | 11,48  | 48,32   | 519   |
|                  | Хлеб ржаной                                         | 30   | 1,98  | 0,27  | 11,40  | 59,7    |       |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                     | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    |       |
| ПОЛДНИК          | Напиток с черной смородиной                         | 760  | 25,08 | 25,39 | 107,88 | 772,15  |       |
|                  | Рогалик со сгущенкой                                | 200  | 0,14  | 0,08  | 8,00   | 32,7    | 511   |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                     | 100  | 9,50  | 10,20 | 30,50  | 245,28  | 573   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                     | 300  | 9,84  | 10,26 | 38,5   | 277,88  |       |
| Неделя 2 День 6  |                                                     | 1560 | 53,8  | 54,78 | 228,92 | 1622,11 |       |
| ЗАВТРАК          | Каша манная вязкая                                  |      |       |       |        |         |       |
|                  | Джем                                                | 220  | 12,45 | 14,80 | 28,51  | 276,45  | 250   |
|                  | Батон нарезной                                      | 30   | 0,00  | 0,00  | 20,40  | 81,6    | 6н    |
|                  | Чай с сахаром                                       | 60   | 3,75  | 1,25  | 26,00  | 135     |       |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                     | 200  | 0,20  | 0,08  | 7,06   | 28,04   | 143   |
| ОБЕД             | Морковь отварная                                    | 500  | 16,4  | 16,11 | 79,97  | 521,09  |       |
|                  | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне     | 60   | 0,79  | 0,05  | 4,20   | 21,21   | 18    |
|                  | Соус белковый                                       | 200  | 2,22  | 3,50  | 8,90   | 76,2    | 128   |
|                  | Фрукты отварные с маслом                            | 90   | 12,80 | 17,65 | 35,20  | 265,6   | 6н    |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                         | 150  | 5,85  | 2,50  | 35,59  | 191,4   | 291   |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 200  | 0,08  | 0,00  | 10,62  | 40,44   | 508   |
|                  | Хлеб ржаной                                         | 30   | 1,98  | 0,27  | 11,40  | 59,7    |       |
|                  | ИТОГО ЗА ОБЕД                                       | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    |       |
| ПОЛДНИК          | Кисель витаминизированный                           | 760  | 25,5  | 24,34 | 115,93 | 706,75  |       |
|                  | Брецель                                             | 200  | 0,00  | 0,00  | 15,00  | 95      | 514   |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                     | 100  | 9,70  | 10,20 | 33,70  | 238,28  | 555   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                     | 300  | 9,7   | 10,2  | 48,7   | 333,26  |       |
| День 7           |                                                     | 1560 | 51,6  | 50,65 | 244,6  | 1561,1  |       |
| ЗАВТРАК          | Каша пшеничная молочная жидкая                      |      |       |       |        |         |       |
|                  | Булочки с колбасой стружкой                         | 200  | 10,10 | 9,08  | 35,62  | 288,82  | 287   |
|                  | Чай с лимоном и сахаром                             | 100  | 5,50  | 7,40  | 30,28  | 191,2   | 564,1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                     | 200  | 0,24  | 0,00  | 7,14   | 29,8    | 144   |
| ОБЕД             | Икра кабачковая (промышленного производства)        | 500  | 16,84 | 16,48 | 76,02  | 507,82  |       |
|                  | Суп картофельный с сосисками на мясном бульоне      | 60   | 0,72  | 3,00  | 4,44   | 58,2    |       |
|                  | Гуляш из отварного мяса                             | 200  | 3,20  | 5,60  | 17,65  | 133,25  | 144   |
|                  | Рис отварной                                        | 90   | 13,95 | 13,14 | 22,50  | 234,24  | 367   |
|                  | Напиток из вишни                                    | 150  | 3,87  | 4,70  | 40,08  | 218,09  | 414   |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 200  | 0,12  | 0,02  | 8,58   | 34,34   | 511   |
|                  | Хлеб ржаной                                         | 30   | 1,98  | 0,27  | 11,40  | 59,7    |       |
|                  | ИТОГО ЗА ОБЕД                                       | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    |       |
| ПОЛДНИК          | Кисломолочный продукт                               | 760  | 25,83 | 27,09 | 114,87 | 789,96  |       |
|                  | Пирог морковный                                     | 200  | 4,40  | 4,00  | 18,60  | 158     |       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                     | 100  | 5,68  | 6,48  | 30,80  | 190,48  | 6н    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                     | 300  | 10,08 | 10,48 | 48,4   | 348,48  |       |
| День 8           |                                                     | 1560 | 52,75 | 54,06 | 240,09 | 1646,24 |       |
| ЗАВТРАК          | Омлет с зеленым горошком                            | 150  | 12,98 | 13,77 | 31,55  | 289,86  | 302   |
|                  | Батон нарезной                                      | 40   | 3,00  | 1,00  | 20,80  | 108     |       |
|                  | Фрукт свежий, сезонный                              | 100  | 0,40  | 0,40  | 10,80  | 47      |       |
|                  | Чай с клубничкой и сахаром                          | 200  | 0,28  | 0,02  | 8,06   | 33,22   | 494,1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                     | 200  | 0,28  | 0,02  | 8,06   | 33,22   | 494,1 |
| ОБЕД             | Икра свекольная                                     | 500  | 16,84 | 17,19 | 71,21  | 478,08  |       |
|                  | Рассольник ленинградский на курином бульоне         | 60   | 0,89  | 1,57  | 5,92   | 41,24   | 119   |
|                  | Жаркое из птицы                                     | 200  | 2,55  | 4,38  | 13,68  | 104,78  | 134   |
|                  | Напиток с черной смородиной                         | 240  | 18,42 | 19,20 | 65,70  | 435,23  | 407,2 |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 200  | 0,14  | 0,06  | 8,00   | 32,7    | 511   |
|                  | Хлеб ржаной                                         | 30   | 1,98  | 0,27  | 11,40  | 59,7    |       |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                     | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    |       |
| ПОЛДНИК          | Сок фруктовый, плодовой, ягодный                    | 760  | 25,97 | 25,82 | 114,72 | 735,85  |       |
|                  | Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком         | 200  | 0,20  | 0,20  | 18,80  | 100     |       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                     | 100  | 9,70  | 10,30 | 30,50  | 241,36  | 543   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                     | 300  | 9,9   | 10,5  | 49,3   | 341,36  |       |
| День 9           |                                                     | 1560 | 52,51 | 53,51 | 235,23 | 1545,29 |       |
| ЗАВТРАК          | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая           |      |       |       |        |         |       |
|                  | Булочки с кукурузой                                 | 200  | 9,75  | 8,68  | 30,58  | 297,16  | 266   |
|                  | Чай с сахаром                                       | 100  | 8,34  | 5,40  | 45,20  | 251,3   | 564,2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                     | 200  | 0,20  | 0,06  | 7,06   | 28,04   | 143   |
| ОБЕД             | Морковь отварная                                    | 500  | 16,3  | 16,04 | 82,84  | 576,5   |       |
|                  | Суп-пюре домашний на мясном бульоне                 | 60   | 0,79  | 0,05  | 4,20   | 21,21   | 18    |
|                  | Голубцы свиные                                      | 200  | 2,52  | 5,38  | 8,92   | 115,88  | 157   |
|                  | Соус томатный                                       | 90   | 10,69 | 14,97 | 18,85  | 246,5   | 372   |
|                  | Каша пшеничная                                      | 20   | 0,12  | 0,75  | 1,07   | 11,5    | 459   |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                         | 150  | 7,61  | 3,42  | 42,02  | 218,52  | 243   |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 200  | 0,08  | 0,00  | 10,62  | 40,44   | 508   |
|                  | Хлеб ржаной                                         | 30   | 1,98  | 0,27  | 11,40  | 59,7    |       |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                     | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    |       |
| ПОЛДНИК          | Компот из замороженной ягоды                        | 760  | 25,77 | 25,21 | 105,1  | 765,85  |       |
|                  | Плюшка новомосковская                               | 200  | 0,12  | 0,02  | 8,58   | 34,34   | 511,1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                     | 100  | 10,20 | 9,60  | 35,20  | 263,4   | 270   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                     | 300  | 10,32 | 9,62  | 43,78  | 297,74  |       |
| День 10          |                                                     | 1560 | 54,38 | 52,87 | 231,72 | 1640,19 |       |
| ЗАВТРАК          | Огурцы соевые                                       |      |       |       |        |         |       |
|                  | Плов из отварной птицы                              | 30   | 0,24  | 0,03  | 0,51   | 3,9     | 6н    |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 240  | 16,57 | 18,90 | 55,10  | 413,25  | 406   |
|                  | Чай с лимоном и сахаром                             | 30   | 1,98  | 0,27  | 11,40  | 59,7    |       |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                     | 200  | 0,24  | 0,00  | 7,14   | 29,8    | 144   |

