

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (должность)  
 \_\_\_\_\_ (ФИО)  
 \_\_\_\_\_ (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
 категория: Дети 7-11 прих о-з

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	301
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	106
	Бутерброд с сыром	40	5,52	4,96	12,56	115,28	30
	Какао с молоком	180	3,24	3,24	16,47	105,3	201
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,00	38,64	122,88	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>23,51</b>	<b>28,37</b>	<b>73,23</b>	<b>598,03</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104	76
	Суп картофельный с клецками	200/25	0,96	2,08	7,02	50,6	146
	Картофель, запеченный с яйцом и помидорами	160	10,11	18,69	14,46	266,24	203
	Печень говяжья по-строгановски	90	14,72	11,30	3,52	174,28	398
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	508
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>905</b>	<b>29,68</b>	<b>41,57</b>	<b>98,96</b>	<b>847,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1405</b>	<b>53,19</b>	<b>69,94</b>	<b>172,19</b>	<b>1445,72</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,58	260

	Бутерброд с маслом	30	2,40	1,78	14,53	77,66	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Фрукты свежие (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	21,5	112
	Хлеб пшеничный	40	0,76	0,00	19,32	61,44	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,54</b>	<b>15,07</b>	<b>76,35</b>	<b>443,18</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат овощной с зеленым горошком	80	2,24	5,68	7,28	88,8	69
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Сметана	17	0,46	1,70	0,66	20,23	479
	Петрушка	10	0,37	0,04	0,76	4,9	б/н
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	414
	Суфле рыбное	90	14,40	4,32	2,34	106,2	335
	Компот из свежих фруктов или ягод (из фруктов)	180	0,45	0,18	20,79	86,4	507
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>25,04</b>	<b>23,66</b>	<b>113,01</b>	<b>721,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>	<b>36,58</b>	<b>38,73</b>	<b>189,36</b>	<b>1164,88</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	268
	Бутерброд с сыром	30	4,14	3,72	9,42	86,46	30
	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	112
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	495
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,00	28,98	92,16	108
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,82</b>	<b>12,85</b>	<b>86,77</b>	<b>481,48</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,48	9,12	7,84	123,2	65
	Уха рыбацкая	230	5,15	2,05	8,92	75,9	151
	Макаронные изделия отварные	190	7,16	0,85	36,78	183,54	291
	Кнели из говядины	90	14,76	11,70	5,04	190,8	379
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	505
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	112
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>965</b>	<b>32,23</b>	<b>24,67</b>	<b>122,75</b>	<b>810,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1465</b>	<b>44,05</b>	<b>37,52</b>	<b>209,52</b>	<b>1291,79</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка манная с изюмом	180	7,92	4,23	45,90	257,4	274
	Бутерброд с сыром	30	3,62	2,07	11,39	73,92	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501

	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	112
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Хлеб пшеничный		0,00	0,00	0,00	0	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,04</b>	<b>13,80</b>	<b>78,39</b>	<b>496,82</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	2,48	5,52	17,52	129,6	73
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97	134
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	90	13,20	14,52	3,30	196,8	368
	Руллет или запеканка картофельная с овощами	180	5,58	10,80	21,06	203,4	210
	Напиток витаминизированный инстантный	180	0,00	0,00	7,56	26,98	128
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>825</b>	<b>24,50</b>	<b>35,70</b>	<b>99,16</b>	<b>769,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1325</b>	<b>44,54</b>	<b>49,50</b>	<b>177,55</b>	<b>1266,17</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	170	27,20	28,56	27,08	481,66	313
	Молоко сгущенное	30	0,60	1,77	2,85	34,5	481
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	493
	Бутерброд с сыром	30	4,14	3,72	9,42	86,46	30
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>32,43</b>	<b>34,35</b>	<b>63,15</b>	<b>703,62</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с чесноком	80	1,20	8,08	6,80	104,8	59
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83	142
	Азу	200	16,30	17,48	20,80	305,84	364
	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	23,60	97,81	521
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>905</b>	<b>22,59</b>	<b>31,45</b>	<b>103,19</b>	<b>745,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1415</b>	<b>55,02</b>	<b>65,80</b>	<b>166,34</b>	<b>1448,64</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	170	6,09	7,99	24,48	194,14	266
	Бутерброд с маслом	30	2,40	1,78	14,53	77,66	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	50	0,95	0,00	24,15	76,8	108
	Плоды свежие (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	21,5	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13,09</b>	<b>12,57</b>	<b>83,11</b>	<b>449,1</b>	

<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты белокочанный	80	1,68	8,08	7,44	108,8	1
	Уха с крупой	250	5,90	2,25	13,08	96,13	152
	Макаронные изделия отварные	190	7,16	0,85	36,78	183,54	291
	Печень говяжья по-строгановски	90	14,72	11,30	3,52	174,28	398
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,4	507
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>885</b>	<b>31,51</b>	<b>23,32</b>	<b>118,33</b>	<b>764,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1385</b>	<b>44,60</b>	<b>35,89</b>	<b>201,44</b>	<b>1213,82</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	170	6,63	8,04	30,43	241,06	267
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Бутерброд с сыром	40	4,83	2,76	15,18	98,56	1
	Какао с молоком	180	3,24	3,24	16,47	105,3	201
	Плоды свежие (мандарин)	50	0,40	0,10	3,75	19	112
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,58</b>	<b>18,74</b>	<b>75,79</b>	<b>557,64</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	80	0,88	8,08	7,28	105,6	7
	Рассольник	250	1,85	0,00	5,07	109,5	133
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	180	0,14	0,14	10,71	44,21	295
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>805</b>	<b>28,11</b>	<b>29,98</b>	<b>74,88</b>	<b>719,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1305</b>	<b>48,69</b>	<b>48,72</b>	<b>150,67</b>	<b>1277,06</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	170	27,20	28,56	27,08	481,66	313
	Молоко сгущенное	30	0,60	1,77	2,85	34,5	481
	Бутерброд с сыром	30	4,14	3,72	9,42	86,46	30
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	495
	Плоды свежие (груши)	50	0,20	0,15	5,15	23,5	112
	Хлеб пшеничный	40	0,76	0,00	19,32	61,44	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>34,25</b>	<b>35,37</b>	<b>78,13</b>	<b>760,46</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с сыром и чесноком,	85	4,17	7,91	6,29	113,05	56
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	165

	Голубцы ленивые	190	16,15	15,77	7,60	237,5	372
	Соус молочный на крахмале	15	0,44	0,71	1,06	12,53	438
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	505
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>815</b>	<b>29,66</b>	<b>31,72</b>	<b>94,74</b>	<b>739,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1315</b>	<b>63,91</b>	<b>67,09</b>	<b>172,87</b>	<b>1499,91</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	268
	Бутерброд с сыром	30	4,14	3,72	9,42	86,46	30
	Какао с молоком	180	3,24	3,24	16,47	105,3	201
	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	112
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,00	28,98	92,16	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13,71</b>	<b>14,92</b>	<b>88,93</b>	<b>513,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,48	5,52	17,52	129,6	74
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Картофельное пюре со свеклой	190	3,67	5,19	22,67	153,27	5/3
	Суфле рыбное	90	14,40	4,32	2,34	106,2	335
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	508
	Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
	Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
	Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>885</b>	<b>24,90</b>	<b>19,94</b>	<b>118,68</b>	<b>711,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1385</b>	<b>38,61</b>	<b>34,86</b>	<b>207,61</b>	<b>1225,52</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка морковная с творогом	170	14,84	17,68	30,94	328,66	314
	Молоко сгущенное	30	0,60	1,77	2,85	34,5	481
	Бутерброд с сыром	30	4,14	3,72	9,42	86,46	30
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Плоды свежие (мандарин)	50	0,40	0,10	3,75	19	112
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>23,56</b>	<b>25,97</b>	<b>72,52</b>	<b>578,34</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	60	0,90	3,90	8,88	74,4	52
	Уха рыбацкая	230	5,15	2,05	8,92	75,9	151
	Руллет или запеканка картофельная с овощами	180	4,55	9,95	21,60	194,4	201
	Суфле из кур	90	13,08	15,96	3,24	208,8	408

Кисель из сухофруктов	180	0,90	0,09	25,74	103,5	9/10
Хлеб ржаной	55	0,88	0,66	18,37	57,2	109
Хлеб пшеничный	38	0,72	0,00	18,35	58,37	108
Соль пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>835</b>	<b>26,18</b>	<b>32,61</b>	<b>105,10</b>	<b>772,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1335</b>	<b>49,74</b>	<b>58,58</b>	<b>177,62</b>	<b>1350,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>13705</b>	<b>478,93</b>	<b>506,63</b>	<b>1825,17</b>	<b>13184,42</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1370,5</b>	<b>47,89</b>	<b>50,66</b>	<b>182,52</b>	<b>1318,44</b>	