

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,41	2,76	7,4	60,06	55
ДЕНЬ 1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/4	1,8	4,92	25,8	102,5	170
ОБЕД	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	7,1	12,5	5,7	132	316
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	3,16	3,36	30,48	159,48	128
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,32	2,5	9,88	84,8	698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,22	0,4	17,89	79,09	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,27	0,23	14,72	69,13	
ИТОГО ЗА ОБЕД		804	23,28	26,67	111,87	687,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,79	0,14	2,74	15,4	28
ОБЕД	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,6	8,9	16,2	128,5	82
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,55	6,2	19,3	166,07	337
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	5,4	10,5	12,5	295,8	451
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	26,66	122,94	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,22	0,4	17,89	79,09	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,27	0,23	14,72	69,13	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	0,46	0,1	11,31	58,4	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	20,29	26,47	121,32	935,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,76	0,04	9,14	39,92	50
ОБЕД	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2	6,2	15,4	165,2	124
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	2,7	2,8	24,5	139,8	265
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	18,4	18,5	10,2	256	286
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0	12,4	113	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,22	0,4	17,89	79,09	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,27	0,23	14,72	69,13	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	30,25	28,17	104,25	862,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4	СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	220/30	3,84	8,4	28,8	132	107
ОБЕД	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	190	13,9	17,7	11,5	291,3	251
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	3,5	4,2	17	159,1	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,71	6,4	22,88	169,16	253
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,22	0,4	17,89	79,09	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,27	0,23	14,72	69,13	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	35	0,97	1,15	27,12	124,61	10.10.12
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	0,46	0,1	11,31	58,4	388
ИТОГО ЗА ОБЕД	Итого за прием пищи:	895	33,87	38,58	151,22	1082,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5	САЛАТ ИЗ СЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	4,08	3,66	9,36	72,48	36
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,2	5,6	31,8	167	87
	МЯСО ДУХОВОЕ	180	9,2	16,4	4,8	198,8	388
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0	12,4	113	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,22	0,4	17,89	79,09	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,27	0,23	14,72	69,13	
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	25,87	26,29	90,97	699,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	2,4	1,4	7,01	78,5	33
ДЕНЬ 1	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	8,8	10,9	16,8	213,8	94
ОБЕД	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	8,4	14,2	15,6	196,8	185
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	26,66	122,94	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,64	0,45	20,22	89,37	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,27	0,23	14,72	69,13	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	0,46	0,1	11,31	58,4	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	25,97	27,28	112,32	828,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	60	1,4	0,2	26,4	95,4	46
ДЕНЬ 2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/4	5,1	8,5	12,5	132,8	62
ОБЕД	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,8	8,9	20,8	185,8	520
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	13,86	15,75	10,2	165,87	271
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,58	0,45	19,94	88,18	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,19	12,22	57,38	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	0,46	0,1	11,31	58,4	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		904	31,28	34,29	141,27	898,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,79	0,14	2,74	15,4	28
ДЕНЬ 3	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2	6,2	15,4	165,2	124
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,08	0,6	34,36	165,83	516
ОБЕД	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ЛУКОМ	90	13,4	12,4	5,9	163	256
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,32	2,5	9,88	84,8	698
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,58	0,45	19,94	88,18	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,19	12,22	57,38	
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	31,05	22,48	100,44	739,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	2,04	2,76	12,6	53,28	51
ДЕНЬ 4	СУП КУДРЯВЫЙ	250	5,9	2,6	27,9	149	93
ОБЕД	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	2,6	3,2	12,8	165,8	304
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	12,5	15,4	14,5	165,2	451
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0	12,4	113	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,58	0,45	19,94	88,18	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,19	12,22	57,38	
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	29,40	24,60	112,36	791,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	САЛАТ ИЗ СЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	4,08	3,66	9,36	72,48	36
ДЕНЬ 5	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,2	6,2	18,5	136,9	131
ОБЕД	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ И ОВОЩАМИ	180	5,4	10,5	32,67	175,2	236
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	200	0,6	0,6	22,5	110,2	636
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,58	0,45	19,94	88,18	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,19	12,22	57,38	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	0,46	0,1	11,31	58,4	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	18,20	21,70	126,50	698,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			26,95	27,65	117,25	822,50	