

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 6-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	Гор. блюдо	Каша рисовая вязкая	200	4,81	6,93	34,34	219,62	500	
			Гор. напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,7	20	140,64	б/н	
			Хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	б/н	
				Бутерброд с маслом и сыром	60	8,69	12,26	74,61	112,0	3	
				Итого		550	23,11	23,19	170,28	690,59	
1	1	Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,90	3,06	4,56	49,89	45	
			1 Гор. блюдо	Суп гороховый с гречками	220	10,31	3,35	82,73	100,35	100	
			2 Гор. блюдо	Тефтели мясные с овощами и соусом	120	9,63	23,98	12,01	302,51	278	
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,45	4,65	34,79	202,87	300	
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	7,74	30,96	348	
			Хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	б/н	
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	0,4	10	51,2	б/н	
	Итого		810	30,59	35,64	166,63	808,08				
1	1	Полдник	Фрукт	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	б/н	
			Напиток	Напиток из шиповника	200	0,66	0,27	23,89	113,15	350	
				Кондитерские изделия	20	4,08	3,68	0,24	50,4	б/н	
		Итого		340	5,24	4,45	35,93	216,85			
1	1	Итого за день:			1700	58,94	63,28	372,84	1715,52		



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 6-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	2	Завтрак	Гор. блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	12,53	4,58	17,06	128,46	112	
				Булочка с повидлом	100	6,87	14,37	59,69	395,07	425	
			Гор. напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	
			Хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	б/н	
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	0,4	10	51,2	б/н	
			Итого			560	23,86	19,56	116,47	706,59	
1	2		Обед	Закуска	Салат «Степной»	60	0,87	6,10	4,70	77,77	720
		1 гор. блюдо			Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,91	4,91	13,30	105,49	95
		2 гор. блюдо		Котлеты, биточки, шницели	90	15,32	13,05	18,48	332,05	221	
		Гарнир		Пюре картофельное	150	3,19	5,43	21,39	147,67	312	
		Напиток		Чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	59,25	376	
		Хлеб		Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	б/н	
		Хлеб		Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,7	20	140,64	б/н	
		Итого			795	27,69	30,39	107,39	933,17		
1	2	Полдник	Йогурт	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	б/н	
			Фрукт	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	б/н	
			Итого			320	7,3	5,5	22,8	169,5	
1	2	Итого за день:				1675	58,85	55,45	246,66	1809,26	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 6-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	3	Завтрак	Гор. блюдо	Омлет натуральный	180	15,23	17,10	5,27	236,70	210
			Гор. напиток	Чай каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	б/н
			Хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2	0,4	10	51,2	б/н
			Фрукт	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	б/н
			Итого		560	20,13	18,2	66,07	504,5	
1	3	Обед	Закуска	Винегрет овощной	60	0,83	6,10	4,54	76,76	700
			1 гор. блюдо	Щи на мясном бульоне	200	1,45	4,05	7,01	70,85	89
			2 гор. блюдо	Плов из свинины	200	18,98	21,64	40,61	414,40	260
			Напиток	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	27,79	112,5	420
			Хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	б/н
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,7	20	102,5	б/н
			Итого		780	30,01	33,1	129,45	917,61	
1	3	Полдник	Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	59,25	376
				Булочка домашняя	130	9,85	16,80	77,66	500,74	424
			Итого		330	9,95	16,8	92,38	559,99	
1	3	Итого за день:			1670	60,09	68,1	287,9	1982,1	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 6-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептуры
1	4	Завтрак	Гор. блюдо	Творожный пудинг яблочный	240	18,31	13,92	54,99	422,66	77
			Гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	59,25	376
			Хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	б/н
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,7	20	102,5	б/н
						560	27,01	15,12	119,21	725,01
			Итого							
1	4	Обед	Закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,50	3,13	4,57	49,54	702
			1 гор. блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной 200/5	205	1,49	4,75	9,16	85,63	110
			2 гор. блюдо	Котлета "Лада" с соусом молочным 90/30	120	13,52	8,87	17,12	202,53	234
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,83	38,39	248,70	181
			Напиток	Компот из изюма	200	0,40	0,09	17,94	74,87	401
			Хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	б/н
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	0,4	10	51,2	б/н
				Итого		795	28,7	24,27	111,98	782,77
1	4	Полдник		Булочка дорожная	130	9,16	18,70	72,67	495,07	426
			Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419
						330	12,47	21,8	99,20	643,1
1	4	Итого за день:				1685	68,18	61,19	330,39	2150,88



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 6-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	5	Завтрак	Гор. блюдо	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	8,41	13,43	38,51	309,19	184	
			Гор. напиток	Какао с молоком	200	3,75	3,68	19,48	127,46	405	
					Булочка с повидлом	100	6,87	14,37	59,69	395,07	425
			Хлеб		Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	б/н
			Хлеб		Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	0,4	10	51,2	б/н
				Итого		560	23,33	32,08	142,48	953,22	
1	5	Обед	Закуска	Кукуруза консервированная	60	5,88	3,83	34,17	194,49	б/н	
			1 гор. блюдо		Суп к Крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	1,47	4,12	8,17	75,90	98
			2 гор. блюдо		Зраза «Верх-исетская»	90	13,69	31,81	7,26	370,01	217
			Гарнир		Рагу овощное	150	2,86	5,90	17,80	137,16	143
			Напиток		Напиток "Витошка" витаминизированный	200	0	0	9,68	38,70	403
			Хлеб		Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	0,4	10	51,2	б/н
			Хлеб		Хлеб ржаной витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	б/н
			Итого		790	30,5	46,56	116,58	1008,06		
1	5	Полдник		Пирожок с картофелем	130	9,86	6,37	56,42	322,04	406.2	
			Фрукт		Чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	59,25	376
				Итого		330	9,96	6,37	71,14	381,29	
1	5	Итого за день:			1680	63,79	85,01	330,2	2342,57		



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 6-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность	№ рецептуры
2	1	Завтрак	Гор. блюдо	Каша "Дружба"	200	5,01	8,27	37,13	243,48	501
			Гор. напиток	Какао с молоком	200	3,75	3,68	19,48	127,46	405
				Бутерброд с сыром	50	8,64	4,01	74,53	137,20	800
			Хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	б/н
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,7	20	140,64	б/н
			Итого		570	26,00	17,16	180,64	789,38	
2	1	Обед	Закуска	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,12	3,78	23,28	б/н
			1 гор. блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной 200/5	205	1,49	4,75	9,16	85,63	110
			2 гор. блюдо	Голубцы ленивые с соусом 90/30	120	15,38	13,09	6,30	168,98	238
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,45	4,65	34,79	202,87	300
			Напиток	Напиток из шиповника	200	0,66	0,27	23,89	113,15	350
			Хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	б/н
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,7	20	140,64	б/н
			Итого		855	33,38	24,08	127,42	875,15	
2	1	Полдник		Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	б/н
				Булочка с сахаром	130	9,89	18,15	77,64	513,07	467
			Итого		330	16,69	23,15	88,64	629,27	
2	1	Итого за день:			1755	76,07	64,39	396,7	2293,8	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 6-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептуры	
2	2	Завтрак	Гор. блюдо	Макароны с сыром и сливочным маслом	200	10,10	9,94	44,36	308,31	204	
			Гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	59,25	376	
			Хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	б/н	
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,7	20	140,64	б/н	
			Фрукт	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	б/н	
			Итого			640	19,3	11,64	120,38	702,1	
2	2	Обед	Закуска	Салат из моркови с яблоками	60	0,50	3,13	4,57	49,54	702	
			1 гор. блюдо	Суп гороховый с гренками	220	10,31	3,35	82,73	100,35	100	
			2 гор. блюдо	Жаркое по-домашнему	200	10,92	26,47	19,25	359,66	258	
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0	26,82	110	349	
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2	0,4	10	51,2	б/н	
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,7	20	102,5	б/н	
			Итого			770	28,48	34,05	163,37	773,25	
2	2	Полдник	Йогурт	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	б/н	
				Булочка с повидлом	130	8,93	18,67	77,59	513,62	425	
			Итого			330	15,73	23,67	88,59	629,82	
2	2	Итого за день:				1740	63,51	69,36	372,34	2105,17	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 6-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	3	Завтрак	Гор. блюдо	Каша манная молочная	200	6,98	8,55	41,25	268,99	184
			Гор. напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377
				Булочка дорожная	100	7,06	14,40	55,91	380,89	426
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	б/н
			Хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2	0,4	10	51,2	б/н
			Итого		560	18,5	23,56	136,88	832,94	
2	3	Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,90	3,06	4,56	49,89	45
			1 гор. блюдо	Свекольник со сметаной	200	3,8	5,2	12,69	131	123
			2 гор. блюдо	Котлета куриная	90	14,13	15,93	33,08	205,94	268
			Гарнир	Картофель запеченный	150	3,74	5,60	30,52	187,75	151
			Напиток	Компот из кураги и изюма	200	0,22	0,05	13,16	54,35	348
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,7	20	102,5	б/н
			Хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2	0,4	10	51,2	б/н
Итого		790	28,79	30,94	124,01	782,63				
2	3	Полдник	Напиток	Снежок	200	5,6	5,0	22,0	154,0	б/н
				Шаньга с картофелем	130	11,23	7,06	64,92	367,64	410.1
			Итого		330	16,83	12,06	86,92	521,64	
2	3	Итого за день:			1680	64,12	66,56	347,81	2137,21	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 6-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептуры
2	4	Завтрак	Гор. блюдо	Оладьи со сгущённым молоком	230	11,40	11,83	10,77	155,20	444
			Гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	14,72	59,25	376
			Гор. напиток	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	б/н
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,7	20	102,5	б/н
			Итого			550	20,1	13,03	74,99	457,55
2	4	Обед	Закуска	Салат «Степной»	60	0,87	6,10	4,70	77,77	720
			1 гор. блюдо	Суп картофельный с клецками	200	3,24	4,29	18,37	125,12	108
			2 гор. блюдо	Котлеты, биточки, шницели	90	15,32	13,05	18,48	332,05	221
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,83	38,39	248,70	181
			Напиток	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	27,79	112,5	420
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,7	20	102,5	б/н
			Хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2	0,4	10	51,2	б/н
		Итого			790	34,07	31,48	137,73	1049,84	
2	4	Полдник		Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	б/н
			Напиток	Чай каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409
				Кондитерские изделия	20	4,08	3,68	0,24	50,4	б/н
			Итого			340	5,24	4,45	35,93	216,85
2	4	Итого за день:				1680	58,85	48,69	248,96	1704,09



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 6-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
2	5	Завтрак	Гор. блюдо	Каша из пшена молочная	200	5,75	6,46	30,81	205,00	501	
			Гор. напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	419	
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	б/н	
			Хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2	0,4	10	51,2	б/н	
				Булочка с повидлом	100	6,87	14,37	59,69	395,07	425	
				Итого		560	20,23	24,53	141,83	869,6	
2	5	Обед	Закуска	Винегрет овощной	60	0,83	6,10	4,54	76,76	700	
			1 гор. блюдо	Суп лапша домашняя	200	3,12	2,83	16,48	103,83	109	
			2 гор. блюдо	Бигус	200	10,89	22,43	13,11	299,84	223	
			Напиток	Компот из изюма	200	0,40	0,09	17,94	74,87	401	
			Хлеб	Хлеб ржаной витаминизированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	б/н	
			Хлеб	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,7	20	140,64	б/н	
				Итого		780	23,84	32,65	101,57	836,54	
2	5	Полдник	Йогурт	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	
				Булочка с сахаром	130	9,89	18,15	77,64	513,07	467	
				Итого		330	10,05	18,16	92,56	574,63	
2	5	Итого за день:			1670	54,12	75,34	335,96	2280,77		

