

Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №1
понедельник

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
469	Макароны отвар сладкие	120/10	4,50	12,16	66,67	275,44
337*	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,28	62,80
468	Зеленый горошек отвар	80	2,44	2,19	5,11	49,71
628	Чай с сахаром	200	0,07	0,06	13,70	54,04
3*	Батон со слив маслом и с сыром	80/15/20	12,070	24,15	40,1	291,8
Итого			24,08	43,15	125,86	723,67
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			3,27	0,92	59,08	259,16
Обед						
131	Суп картофельный с клецками	200	4,25	4,67	22,83	147,37
200	Картофель отварной с луком	150	3,61	11,75	27,13	220,01
309	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	22,47	26,37	9,01	360,75
51	Салат из отварной свеклы	80	1,44	4,09	8,74	76,24
588	Компот из сухофрукты	200	0,28	0,00	29,92	118,26
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			40,43	48,13	120,63	1023,44
Полдник						
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
294	Сырники со сгущенным молоком	150/15	22,89	30,81	43,74	444,14
Итого			28,49	35,81	53,14	550,14
Ужин						
214	Каша пшеничная вязкая	150	3,94	3,34	21,51	133,88
425/528	Биточки из говядины с соусом	100/50	14,48	18,87	2,36	205,40
74	Икра кабачковая пром	80	1,88	4,60	0,28	62,80
642	Какао на молоке	200	3,81	3,20	25,85	144,85
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			32,50	31,26	73,00	736,54
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,000	11,250	188,500
Итого			6,700	5,000	11,250	188,500
Всего			135,5	164,3	443,0	3021,0
			1	1	4	

Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №2
вторник

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
162	Суп молочный манный с сладкий	200/13	6,060	5,92	35,22	217,51
10*	Горячий бутерброд с сыром	60	8,87	12,08	19,99	227,88
75	Икра морковная	80	1,13	2,96	5,8	51,18
637	Кофейный напиток с молоком	200	1,400	1,250	22,310	102,300
	Батон со слив маслом	50/20	4,780	16,3	30,14	289,4
Итого	Итого:		11,845	20,071	50,766	902,560
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			2,14	0,95	45,00	259,16
Обед						
141	Суп картофельный рыбными фрикадельками	200/20	4,940	2,66	13,79	98,78
499	Плов с курицей	275	24,240	24,04	43,297	281,37
5	Овощи соленые в ассортим (капуста или баклаж. квашен)	100	29,861	17,582	13,063	332,520
646	Напитки из цитрусовых (лимонный, апельсиновый или мандариновый)	200	0,144	0,016	24,432	96,210
8	Хлеб пшеничный	60	5,930	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,450	0,5	23	110
Итого:			34,245	21,303	69,290	1082,200
Полдник						
678	Пирожок с джемом	80	4,9	3,54	43,5	225,09
594	Кисель молочный	200	5,04	4,500	24,43	156,04
Итого			9,92	8,04	67,93	381,13
Ужин						
430/528	Запеканка картофельная с говядиной под соусом	243/50	20,62	22,36	40,32	429,85
53*	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,18	0,16	3,04	18,4
628	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,010	57,250
8	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,6	28,86	143,4
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,450	0,50	23,00	110,00
Итого			145,90	103,94	419,17	3493,21
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,7	5,000	11,250	188,500
Итого			6,700	5,000	11,250	188,500

Всего			210,8	241,9	663,4	6306,8
			1	1	4	

**Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)
для детей с 7 лет до 11 лет**

день №3
среда

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
464	Каша гречневая вязкая	150	5,55	5,80	42,37	180,35
67	Колбаса п/к	50	8,09	16,86		184,20
468	Кукуруза консервированная отвар	60	1,82	1,64	3,81	37,16
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,25
10	Батон со слив маслом	80/15	6,9	17,16	44,45	250,3
Итого			22,56	41,51	105,64	709,26
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			3,27	0,92	59,08	259,16
Обед						
193	Свекольник со сметаной	200	2,67	4,64	9,87	89,79
472	Картофельное пюре	150	3,23	4,37	21,99	132,39
303	Рыба припущенная	100	26,33	8,75	0,49	185,88
481	Морковь тушенная черносливом	80	1,07	5,18	3,86	67,75
590	Кисель из замороженной фрукты	200	1,23	0,15	28,39	121,30
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			42,91	24,34	87,11	886,86
Полдник						
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
296	Пудинг творожный со сгущ молоком	150/20	25,70	34,17	40,74	200,29
Итого			31,30	39,17	50,14	306,29
Ужин						
52	Картофель и овощи тушенные в соусе	250	5,24	4,18	34,92	170,50
425	Оладьи печеночные	100	14,15	18,87	2,36	212,00
303	Капуста припущенная	80	1,92	4,45	4,97	67,74
643	Какао на молоке	200	3,81	3,20	25,85	144,85
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			33,50	31,95	91,10	743,21
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,000	11,250	188,500
Итого			6,70	5,00	11,25	188,50
Всего			140,2	142,9	404,3	3093,3

Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №4
четверг

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
162	Суп молочный рисовый сладкий	200/13	5,41	5,93	32,97	218,06
285	Омлет с сыром	120	14,37	21,55	2,10	261,60
18	Свекла отварная	100	1,50	0,10	9,10	42,00
238	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,88	2,08	105,91	180,33
10	Батон со слив маслом	40/15	3,24	15,70	20,18	212,03
Итого			26,40	45,37	170,27	702,33
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			3,27	0,92	59,08	259,16
Обед						
131	Суп картофельный с рыбной консервой	200	5,34	2,90	16,37	106,81
465	Каша гречневая вязкая	150	5,55	5,80	27,40	187,06
357	Мясо отварное	80	19,12	16,42	0,77	187,84
5	Овощи соленные в ассортименте (баклажаны, квашенная капуста)	80	1,37	3,07	2,55	45,40
385	Компот из заморож фруктой	200	0,26		29,92	117,60
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			40,01	29,44	100,02	934,46
Полдник						
594	Кисель молочный	200	1,18		21,41	89,41
15	Кондитерские изделия в ассортименте	100	8,33	13,11	82,67	484,44
Итого			9,51	13,11	104,08	573,85
Ужин						
443	Рагу из курицы	300	20,42	20,55	39,58	409,69
75	Икра морковная	100	1,92	6,75	7,98	69,40
630	Чай с сахаром с молоком	200	1,60	1,30	17,36	84,75
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			32,32	29,85	87,92	678,25
2 Ужин						
11	Батон с джемом	40/20	3,18	1,2	33,68	157,8
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,70	5,00	11,25	188,50

Итого			9,88	6,20	44,93	346,30
Всего			121,4	124,9	566,3	2968,3
			1	1	4	

Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №5

пятница

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
464	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	5,10	4,20	37,81	209,99
66	Колбаса варёная отварная	50	7,35	5,73		80,85
485	Свекла тушенная в сметан соусе	100	2,38	5,12	12,67	105,44
629	Чай с сахаром и с лимоном	200/7	0,08	0,06	15,22	60,56
10	Батон со слив маслом	80/15	10,20	24,3	38,5	402,3
Итого			25,12	39,41	104,19	660,50
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			2,14	0,95	45,00	259,16
Обед						
138	Суп картофельный бобовыми	200	4,39	3,78	15,31	110,40
320	Рыба запеченная с картофелем по русски	350	28,25	15,26	33,56	389,22
6	Овощи соленные в ассортименте (огурцы,помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	18,40
588	Компот из сухофрукты	200	0,278	0,02	29,980	118,260
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			42,18	20,47	104,89	998,66
Полдник						
695	Ватрушка с творогом	80	14,09	13,58	52,38	224,63
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
Итого			19,69	18,58	61,78	330,63
Ужин						
431	Макаронник с говядиной	243/50	37,81	25,44	148,10	286,22
481	Морковь тушенная с яблоками	80	3,55	3,18	17,97	115,94
642	Какао на молоке	200	3,77	3,20	25,78	144,00
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			53,51	33,07	214,85	835,90
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,70	5,00	11,25	188,50
Итого			6,70	5,00	11,25	188,50
Всего			102,5	103,4	425,6	2809,1

Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №6
суббота

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
262	Каша геркулесовая жид на молоке	200	8,13	10,32	39,51	212,82
286	Омлет	110	10,92	17,20	2,61	207,60
468	Фасоль отварная	80	2,430	2,220	5,050	49,550
637	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,54	26,58	122,52
10	Батон со слив маслом	45/20	3,625	15,85	22,67	250,1
Итого			26,86	47,13	96,42	653,08
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			2,14	0,95	45,00	259,16
Обед						
131	Суп картофельный	200	2,04	4,14	16,08	103,68
257	Каша гречневая вязкая	150	5,55	5,80	27,40	187,06
454	Котлета куриная	80	11,16	12,63	0,31	137,56
6	Овощи соленные в ассортименте (баклажаны, квашенная капуста)	100	1,71	4,09	3,19	58,94
588	Напиток из изюма или кураги	200	0,28	0,00	29,92	118,26
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			29,11	27,92	99,90	780,35
Полдник						
293	Ленивые вареники со сметаной	170/17	24,010	31,26	28,15	253,55
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
Итого			5,60	36,26	37,55	359,55
Ужин						
83	Сельдь с гарниром	50/10/50	9,2	6,75	4,55	115,48
185	Голубцы с мясом и рисом	216	18,74	18,54	16,45	308,18
75	Икра морковная	100	1,58	6,75	8,47	96,93
629	Чай с сахаром и с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,18	57,56
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			28,97	26,60	63,10	752,42
2 Ужин						
11	Батон с джемом	40/20	3,18	1,2	33,680	157,8
645	Кисломолочный продукт	200	6,700	5,000	11,250	188,500
Итого			9,88	6,20	11,25	346,30

Всего			104,3	112,1	403,0	3150,9
			1	1	4	

**Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)
для детей с 7 лет до 11 лет**

день №7
воскресенье

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
472	Картофельное пюре	150	2,60	3,81	20,93	120,46
302	Рыба отварная	100	22,54	16,47	0,49	239,73
71	Овощи свежие в ассортименте	80	2,44	2,19	5,11	49,71
630	Чай с сахаром с молоком	200	0,02	0,05	17,62	87,69
10	Батон со слив маслом	40/15	3,240	15,7	20,18	237,21
Итого			18,75	31,34	100,94	632,80
2 Завтрак						
23	Фрукты консервированная (персики или ананасы)	300	0,95	0,95	23,33	107,14
Итого			0,95	0,95	23,33	107,14
Обед						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/12	2,10	5,26	14,87	111,68
257	Плов с говядины	300	3,94	4,02	22,66	144,76
51*	Салат из отварной свеклы	100	1,44	4,09	8,74	76,24
585	Компот из замороженной фрукты	200	0,20	0,04	13,52	57,58
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			14,90	14,51	119,74	644,01
Полдник						
15	Кондитерские изделия	20	1,67	2,62	17,06	76,88
2	Соки или нектары в ассортименте	200	1,18		21,41	89,41
Итого			2,85	2,62	38,47	166,29
Ужин						
221	Котлеты картофельные	200/5	5,70	13,75	44,36	311,10
66	Сосиски	80	9,02	19,60	1,31	218,12
210	Капуста тушеная	100	2,296	3,81	9,53	80,95
2	Сок томатный	200	2,22		7,78	42,22
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			24,16	38,26	122,94	906,14
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,70	5,00	11,25	188,50
Итого			6,70	5,00	11,25	188,50
Всего			68,3	92,7	416,7	3026,1
			1	1	4	

Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №8
понедельник

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
274	Макароны отвар с сыром	180	4,50	12,16	66,67	215,33
337*	Яйцо отварное	40	140,29	14,30	1,97	195,50
468	Зеленый горошек отвар	80	2,44	2,19	5,11	49,71
468	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58,25
10	Батон со слив маслом	80/20	12,070	24,15	40,1	322,5
Итого			159,50	52,85	128,86	650,24
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			3,27	0,92	59,08	259,16
Обед						
136	Суп картофельный с рисовой крупой	200	7,74	0,600	28,86	143,40
200	Картофель отварной с луком	150	4,32	5,07	34,81	188,98
309	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	27,30	19,12	9,01	217,21
5	Овощи соленные в ассортименте (баклажаны, квашенная капуста)	100	1,71	4,09	3,19	58,94
588	Компот из с/ф	200	0,28	0,00	29,92	118,26
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			49,72	29,52	128,78	1016,54
Полдник						
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
294	Сырники со сметаной	150/25	22,89	30,81	43,74	244,14
Итого			28,49	35,81	53,14	350,14
Ужин						
663	Пельмени мясные	250	29,96	26,71	56,29	590,80
18	Свекла отварная	80	1,20	0,08	7,28	33,60
642	Какао на молоке	200	4,39	3,76	26,83	155,84
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			43,93	31,80	113,40	689,33
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,0	11,25	188,5
Итого			6,70	5,00	11,25	188,50

Всего			291,6	155,9	494,5	3012,6
			1	1	4	

Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 7 лет до 11 лет

день **№9**
вторник

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
262	Каша манная жидкая на молоке	200	5,584	5,5	34,424	178,53
10*	Горячий бутерброд с сыром	60	8,87	12,08	19,99	227,85
247	Капуста цветная припущенная	100	1,88	4,60	8,000	114,68
637	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,25	22,31	102,30
10	Батон со слив маслом	45/15	3,63	15,85	22,67	250,10
			21,36	39,28	107,39	678,13
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			3,27	0,92	59,08	259,16
Обед						
101	Суп уха	200	5,34	2,90	16,37	106,81
430	Рулет картофельный с говядиной соус № 540	243/50	20,62	22,36	40,32	429,85
6	Овощи соленые в ассортименте (огурцы, помидоры)	100	1,21	0,22	4,18	25,30
595	Кисель из замороженной фрукты	200	0,28	0,02	29,98	118,26
8	Хлеб пшеничный	60	5,930	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,450	0,5	23	110
Итого			35,82	26,74	113,85	969,97
Полдник						
678	Пирожок с курагой	80	4,88	3,54	43,49	225,09
644	Молоко кипяченое	200	5,600	5,000	9,400	106,00
Итого			10,48	8,54	52,89	331,09
Ужин						
257	Каша пшеничная вязкая	150	5,11	4,92	27,82	178,70
444	Птица тушенная в соусе № 528	80	21,34	22,97	0,86	179,30
75	Икра морковная	80	1,92	6,75	7,98	69,40
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,25
8	Хлеб пшеничный	60	5,930	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,450	0,5	23	110
Итого			36,95	35,94	74,67	650,28
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,0	11,25	188,5

Итого			6,70	5,00	11,25	188,50
Всего			114,6	116,4	419,1	3077,1
			1	1	4	

Меню приготовляемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №10
среда

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
257	Каша гречневая вязкая	150	5,55	5,80	42,37	243,91
67	Колбаса п/к	50	8,09	16,86		184,20
74	Икра свекольная	80	1,42	5,20	7,93	82,84
629	Чай с сахаром и с лимоном	200/7	0,08	0,06	15,22	60,56
10	Батон со слив маслом	80/15	4,010	16	25,16	57,56
Итого			19,15	43,92	90,68	532,80
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			3,27	0,92	59,08	259,16
Обед						
193	Свекольник	200	3,72	8,66	18,36	125,33
470	Картофель отварной	150	3,04	3,63	24,52	133,55
302	Рыба отварная	100	26,33	8,75	0,49	185,88
468	Зеленый горошек отвар	80	2,42	2,18	5,08	49,55
588	Компот из сухофрукты	200	0,278	0,02	29,980	118,26
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			44,17	24,49	100,94	902,32
Полдник						
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
297	Запеканка творожный со сметаной	150/20	25,80	40,17	26,58	274,80
Итого			31,40	45,17	35,98	380,80
Ужин						
151	Картофель запеченый в сметанном соусе	250	19,11	22,63	35,04	207,34
416	Тефтели из говядины	100	14,15	18,87	2,36	235,47
303	Капуста припущенная	100	2,51	5,94	6,50	89,40
643	Какао на сгущ молоко	200	4,12	4,50	29,14	169,61
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			48,27	53,19	96,04	991,57
2 Ужин						

645	Кисломолочный продукт в ассортименте	220	6,60	5,90	9,90	119,00
Итого			6,60	5,90	9,90	119,00
Всего			104,7	112,6	412,0	2986,3
			1	1	4	

Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №11
четверг

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
161	Суп молочный макаронными изделиями сладкий	200/13	4,68	4,69	33,27	192,81
284	Омлет с сыром	120	14,37	21,55	2,10	261,60
71	Овощи свежие в ассортименте	80	2,44	2,19	5,11	49,71
637	Кофейный напиток с молоком	200	1,88	2,08	105,91	180,33
10	Батон со слив маслом	45/20	3,625	15,85	22,67	250,1
Итого			27,00	46,36	169,06	934,55
2 Завтрак						
3	Фрукты консервированные (ананасы или персики)	300	0,08	0,08	23,33	93,14
2	Соки или нектары	200	1,18		21,41	89,41
Итого			0,08	0,08	23,33	93,14
Обед						
131	Суп картофельный с рыбной консервой	200	6,47	7,41	23,92	181,06
257	Каша пшеничная вязкая	150	1,23	0,15	28,39	121,30
401	Гуляш из говядины	100	16,26	24,73	4,88	245,52
51	Салат из отварной свеклы	100	1,44	4,09	8,74	76,24
590	Кисель из замороженной фрукты	200	0,26		29,92	117,60
8	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			32,85	37,48	147,71	995,12
Полдник						
644	Молоко кипячёное	200	5,60	5,00	9,40	106,55
15	Кондитерские изделия	100	8,33	13,11	82,67	232,00
Итого			13,93	18,11	92,07	338,55
Ужин						
443	Рагу из птицы	250	26,25	28,19	34,85	423,16
6	Овощи квашенные в ассортименте	80	1,53	3,08	2,82	47,47
628	Чай с сахаром	200	1,60	1,30	17,36	84,75
8	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			36,57	33,67	106,89	786,33

2 Ужин						
11	Батон с джемом	40/25	3,208	1,2	37,547	172,693
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,0	11,25	188,5
Итого			9,91	6,20	48,80	361,19
Всего			102,6	110,2	452,1	2889,4
			1	1	4	

Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №12
пятница

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
257	Каша пшеничная вязкая слад	150/15	5,10	4,20	37,81	209,99
67	Колбаса варёная отварная	50	7,35	5,73		80,85
74	Икра из баклажан	80	3,55	3,18	17,97	115,94
628	Чай с сахаром	200/7	0,08	0,06	15,22	60,56
10	Батон со слив маслом	80/20	10,20	24,3	38,5	402,3
Итого			26,28	37,47	109,50	660,50
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			3,27	0,92	59,08	259,16
Обед						
138	Суп картофельный бобовыми	200	4,39	3,78	15,31	110,40
320	Рыба запеченная с картофелем по русски	375	28,66	30,22	39,22	589,60
180	Морковь тушеная	80	0,88	0,16	3,04	18,40
585	Компот из замороженной фрукты	200	0,20	0,04	13,52	57,58
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			42,51	35,45	94,08	998,66
Полдник						
695	Ватрушка с творогом	80	14,09	13,58	52,38	224,63
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
Итого			19,69	18,58	61,78	330,63
Ужин						
431	Макаронник с говядиной	243/50	37,81	25,44	148,10	286,22
75	Икра свекольная	80	3,55	3,18	17,97	115,94
642	Какао на молоке	200	3,77	3,20	25,78	144,00
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			53,51	33,07	214,85	835,90
2 Ужин						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	220	6,60	5,90	9,90	119,00

Итого			6,60	5,90	9,90	119,00
Всего			122,9	131,4	403,9	3009,1
			1	1	4	

Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №13
суббота

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
162	Суп молочный рисовый сладкий	200/13	8,13	10,32	39,51	212,82
284	Омлет	110	10,92	17,20	2,61	207,60
468	Фасоль отварная	80	2,430	2,220	5,050	49,550
637	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,54	26,58	122,52
10	Батон со слив маслом	80/20	3,625	15,85	22,67	250,1
Итого			26,86	47,13	96,42	653,25
2 Завтрак						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
Итого			3,27	0,92	59,08	259,16
Обед						
129	Суп рассольник Ленинградский	200	2,04	4,14	16,08	103,68
464	Каша гречневая вязкая	150	5,55	5,80	27,40	187,06
460	Котлета рубленные куриные	80	11,12	14,41	0,32	153,60
75	Икра морковная	80	1,39	4,09	3,27	47,15
646	Цитрусовые напитки (апельсиновый, мандариновый, лимонный)	200	0,28		29,92	118,26
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			28,76	29,69	99,99	799,23
Полдник						
293	Ленивые вареники со слив масл	150/20	20,70	28,02	29,46	286,42
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
Итого			26,30	33,02	38,86	392,42
Ужин						
83	Сельдь с гарниром	50/10/50	9,2	6,75	4,55	115,48
405	Рагу из говядины	250	18,74	18,54	16,45	308,18
485	Свекла тушенная в сметанном соусе	100	1,26	5,40	6,78	77,54
628	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,18	57,56
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			28,65	25,25	61,41	733,03

2 Ужин						
11	Батон с джемом	40/25	3,208	1,200	37,547	172,693
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	220	6,60	5,90	9,90	119,00
Итого			6,600	5,900	9,900	119,000
Всего			152,1	166,7	546,5	2986,12

Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №14
воскресенье

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
472	Картофельное пюре	150	2,60	3,81	20,93	120,46
303	Рыба припущенная	100	26,33	8,75	0,49	185,88
71	Овощи свежие в ассортименте	80	2,44	2,19	5,11	49,71
637	Кофейный напиток	200	0,02	0,05	17,62	87,69
10	Батон со слив маслом	80/15	3,625	15,85	22,67	250,1
Итого			18,75	31,34	100,94	632,80
2 Завтрак						
3	Фрукты консервированная (персики или ананасы)	260	0,08	0,08	23,33	93,14
Итого			0,08	0,08	23,33	93,14
Обед						
120	Щи с капустой и картофелем	200/10	1,38	2,05	9,88	61,23
99	Морковь тушенная с рисом	150	3,94	4,02	22,66	144,76
380	Мясо тушенное	100	24,95	21,42	1,15	245,52
81	Свекла отварная	100	1,44	4,09	8,74	76,24
588	Компот из сухофрукты	200	0,20	0,04	13,52	57,58
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			40,28	32,87	78,95	875,08
Полдник						
15	Кондитерские изделия	100	8,33	13,11	82,67	384,44
2	Соки или нектары в ассортименте	200	1,18		21,41	89,41
Итого			9,51	13,11	104,08	473,85
Ужин						
470	Картофель отварной	150	3,13	4,79	31,49	184,86
66	Сосиски отварные	80	9,02	19,60	1,31	218,12
210	Капуста тушенная	100	2,296	3,81	9,53	80,95
2	Сок томатный	200	2,22		7,78	42,22
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,45	0,50	23,00	110,00
Итого			22,75	29,45	73,12	815,90
2 Ужин						

645	Кисломолочный продукт в ассортименте	220	6,60	5,90	9,90	119,00
Итого			6,60	5,90	9,90	119,00
Всего			98,0	112,8	390,3	3026,1
			1	1	4	

