

## Меню приготавливаемых блюд (сезон весна-лето)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №1  
понедельник

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>24,08</b>	<b>43,15</b>	<b>125,86</b>	<b>723,67</b>
<b>2 Завтрак</b>						
1	Фрукты свежие в асортименте	260	2,10	0,80	30,17	128,90
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
<b>Итого</b>			<b>2,97</b>	<b>0,80</b>	<b>54,57</b>	<b>227,56</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>40,43</b>	<b>48,13</b>	<b>120,63</b>	<b>1023,44</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>28,49</b>	<b>35,81</b>	<b>53,14</b>	<b>550,14</b>
<b>Ужин</b>						
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	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
<b>Итого</b>			<b>32,50</b>	<b>31,26</b>	<b>73,00</b>	<b>736,54</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в асортименте	220	6,60	5,90	9,90	119,00
<b>Итого</b>			<b>6,600</b>	<b>5,900</b>	<b>9,900</b>	<b>119,000</b>
<b>Всего</b>			<b>135,1</b>	<b>165,0</b>	<b>437,1</b>	<b>3021,0</b>
			1	1	4	

## Меню приготавливаемых блюд (сезон весна-лето)

для детей с 7 лет до 11 лет

день **№2**  
**вторник**

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
162	Суп молочный манный с сахаром	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
<b>Итого</b>	<b>Итого:</b>		<b>11,845</b>	<b>20,071</b>	<b>50,766</b>	<b>902,560</b>
<b>2 Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>2,14</b>	<b>0,95</b>	<b>45,00</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
136	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	200/20	5,24	6,14	16,15	131,33
430	Запеканка картофельная с говядиной под соусом	243/50	3,04	3,63	24,52	133,55
6	Овощи свежие в ассортименте (помидор, огурец, редис)	100	1,18	0,13	2,43	16,33
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
	<b>Итого:</b>		<b>34,245</b>	<b>21,303</b>	<b>69,290</b>	<b>1082,200</b>
<b>Полдник</b>						
687	Пирожок с яблоками	100	6,1	4,42	54,37	281,37
594	Кисель молочный	200	5,04	4,500	24,43	156,04
<b>Итого</b>			<b>11,14</b>	<b>8,92</b>	<b>78,80</b>	<b>437,41</b>
<b>Ужин</b>						
499	Плов с курицей	275	24,240	24,04	43,297	281,37
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	50	4,740	0,6	28,86	143,4
9	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,450	0,50	23,00	110,00
<b>Итого</b>			<b>32,81</b>	<b>25,35</b>	<b>113,21</b>	<b>500,42</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,7	5,000	11,250	188,500
<b>Итого</b>			<b>6,700</b>	<b>5,000</b>	<b>11,250</b>	<b>188,500</b>

<b>Всего</b>			<b>98,9</b>	<b>85,6</b>	<b>368,3</b>	<b>3370,3</b>
			1	1	4	

**Меню приготавливаемых блюд (сезон весна-лето)  
для детей с 7 лет до 11 лет**

день №3  
среда

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
464	Каша гречневая вязкая	150	5,55	5,80	42,37	180,35
67	Колбаса п/к	50	8,09	16,86		184,20
303	Капуста припущенная	80	1,44	4,09	8,74	76,24
623	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
<b>Итого</b>			<b>22,18</b>	<b>43,96</b>	<b>110,57</b>	<b>748,34</b>
<b>2 Завтрак</b>						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	0,95	0,95	23,33	107,14
2	Сок или нектары фруктовые	200	1,19		21,67	90,47
<b>Итого</b>			<b>2,14</b>	<b>0,95</b>	<b>45,00</b>	<b>197,62</b>
<b>Обед</b>						
193	Свекольник	200	2,67	4,64	9,87	89,79
472	Картофельное пюре	150	3,23	4,37	21,99	132,39
301	Рыба припущенная	100	26,33	8,75	0,49	185,88
468	Кукуруза консервированная отвар	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
<b>Итого</b>			<b>42,91</b>	<b>24,34</b>	<b>87,11</b>	<b>886,86</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>31,30</b>	<b>39,17</b>	<b>50,14</b>	<b>306,29</b>
<b>Ужин</b>						
52	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	5,24	4,18	34,92	170,50
425	Оладьи печенная	100	14,15	18,87	2,36	212,00
481	Морковь тушенная	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
<b>Итого</b>			<b>33,50</b>	<b>31,95</b>	<b>91,10</b>	<b>743,21</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,000	11,250	188,500
<b>Итого</b>			<b>6,70</b>	<b>5,00</b>	<b>11,25</b>	<b>188,50</b>
<b>Всего</b>			<b>138,7</b>	<b>145,4</b>	<b>395,2</b>	<b>3070,8</b>

## Меню приготавливаемых блюд (сезон весна-лето)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №4  
четверг

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>26,40</b>	<b>45,37</b>	<b>170,27</b>	<b>702,33</b>
<b>2 Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>3,27</b>	<b>0,92</b>	<b>59,08</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
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	100	24,95	21,42	1,15	245,52
6	Овощи соленные в ассортименте (огурцы, помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	18,40
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
<b>Итого</b>			<b>45,36</b>	<b>31,52</b>	<b>100,89</b>	<b>965,14</b>
<b>Полдник</b>						
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
15	Кондитерские изделия в ассортименте	100	8,33	13,11	82,67	484,44
<b>Итого</b>			<b>13,93</b>	<b>18,11</b>	<b>92,07</b>	<b>590,44</b>
<b>Ужин</b>						
443	Рагу из птицы	300	20,42	20,55	39,58	409,69
478	Кабачки припущенные с жиром	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
<b>Итого</b>			<b>32,32</b>	<b>29,85</b>	<b>87,92</b>	<b>678,25</b>
<b>2 Ужин</b>						
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

<b>Итого</b>			<b>9,88</b>	<b>6,20</b>	<b>44,93</b>	<b>346,30</b>
<b>Всего</b>			<b>131,2</b>	<b>132,0</b>	<b>555,2</b>	<b>2968,3</b>
			1	1	4	

## Меню приготавливаемых блюд (сезон весна-лето)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №5

пятница

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
464	Каша рисовая с яблоками	150/15	5,10	4,20	37,81	209,99
67	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	80/20	10,20	24,3	38,5	402,3
<b>Итого</b>			<b>25,12</b>	<b>39,41</b>	<b>104,19</b>	<b>660,50</b>
<b>2 Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>2,14</b>	<b>0,95</b>	<b>45,00</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
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
75	Икра из баклажанов	80	1,58	6,75	8,47	96,93
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
<b>Итого</b>			<b>42,88</b>	<b>27,06</b>	<b>110,32</b>	<b>998,66</b>
<b>Полдник</b>						
695	Ватрушка с творогом	80	14,09	13,58	52,38	224,63
594	Кисель молочный	200	5,04	4,500	24,43	156,04
<b>Итого</b>			<b>19,13</b>	<b>18,08</b>	<b>76,81</b>	<b>380,67</b>
<b>Ужин</b>						
431	Макаронник с говядиной	243/50	37,81	25,44	148,10	286,22
481	Морковь тушенная с черносливом	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
<b>Итого</b>			<b>53,51</b>	<b>33,07</b>	<b>214,85</b>	<b>835,90</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,70	5,00	11,25	188,50
<b>Итого</b>			<b>6,70</b>	<b>5,00</b>	<b>11,25</b>	<b>188,50</b>
<b>Всего</b>			<b>149,5</b>	<b>123,6</b>	<b>562,4</b>	<b>2809,1</b>

**Меню приготавливаемых блюд (сезон весна-лето)**  
**для детей с 7 лет до 11 лет**

день №6  
 суббота

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>26,86</b>	<b>47,13</b>	<b>96,42</b>	<b>653,08</b>
<b>2 Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>2,14</b>	<b>0,95</b>	<b>45,00</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
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 (огурцы, помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	18,40
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
<b>Итого</b>			<b>28,29</b>	<b>23,99</b>	<b>99,76</b>	<b>780,35</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>5,60</b>	<b>36,26</b>	<b>37,55</b>	<b>359,55</b>
<b>Ужин</b>						
83	Сельдь с гарниром	50/10/ 50	140,29	14,30	1,97	195,50
185	Голубцы с мясом и рисом	216	18,74	18,54	16,45	308,18
202	Капуста цветная отварная со слив маслом	100	1,70	4,10	2,70	54,00
629	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
<b>Итого</b>			<b>29,09</b>	<b>23,95</b>	<b>57,33</b>	<b>709,49</b>
<b>2 Ужин</b>						
11	Батон с джемом	40/20	3,18	1,2	33,680	157,8
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,000	11,250	188,500

<b>Итого</b>			<b>9,88</b>	<b>6,20</b>	<b>11,25</b>	<b>346,30</b>
<b>Всего</b>			<b>104,3</b>	<b>112,1</b>	<b>403,0</b>	<b>3107,9</b>
			1	1	4	

## Меню приготовляемых блюд (сезон весна-лето)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №7  
воскресенье

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
472	Картофельное пюре	150	2,60	3,81	20,93	120,46
302	Рыба отварная	100	22,54	16,47	0,49	239,73
5	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
<b>Итого</b>			<b>18,75</b>	<b>31,34</b>	<b>100,94</b>	<b>632,80</b>
<b>2 Завтрак</b>						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
<b>Итого</b>			<b>2,40</b>	<b>0,92</b>	<b>34,68</b>	<b>160,50</b>
<b>Обед</b>						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/12	1,38	2,05	9,88	61,23
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
<b>Итого</b>			<b>14,17</b>	<b>11,31</b>	<b>114,76</b>	<b>593,56</b>
<b>Полдник</b>						
15	Кондитерские изделия	110	8,33	13,11	82,67	384,44
2	Соки или нектары в ассортименте	200	1,18		21,41	89,41
<b>Итого</b>			<b>9,51</b>	<b>13,11</b>	<b>104,08</b>	<b>473,85</b>
<b>Ужин</b>						
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 тушенная	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
<b>Итого</b>			<b>24,16</b>	<b>38,26</b>	<b>122,94</b>	<b>906,14</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,70	5,00	11,25	188,50
<b>Итого</b>			<b>6,70</b>	<b>5,00</b>	<b>11,25</b>	<b>188,50</b>
<b>Всего</b>			<b>75,7</b>	<b>99,9</b>	<b>488,6</b>	<b>3026,1</b>
			1	1	4	

## Меню приготавливаемых блюд (сезон весна-лето)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №8  
понедельник

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>159,50</b>	<b>52,85</b>	<b>128,86</b>	<b>650,24</b>
<b>2 Завтрак</b>						
1	Фрукты свежие в ассортименте	<b>300</b>	<b>2,40</b>	<b>0,92</b>	<b>34,68</b>	<b>160,50</b>
2	Сок или нектары фруктовые	<b>200</b>	<b>0,87</b>	<b>0,00</b>	<b>24,40</b>	<b>98,66</b>
<b>Итого</b>			<b>3,27</b>	<b>0,92</b>	<b>59,08</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
136	Суп картофельный с гречневой 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
74	Икра кабачковая	100	1,58	6,75	8,47	96,93
588	Компот из с/ф	200	0,26		29,92	117,60
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
<b>Итого</b>			<b>48,39</b>	<b>32,04</b>	<b>162,93</b>	<b>1017,52</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>28,49</b>	<b>35,81</b>	<b>53,14</b>	<b>350,14</b>
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>43,93</b>	<b>31,80</b>	<b>113,40</b>	<b>689,33</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,0	11,25	188,5
<b>Итого</b>			<b>6,70</b>	<b>5,00</b>	<b>11,25</b>	<b>188,50</b>
<b>Всего</b>			<b>290,3</b>	<b>158,4</b>	<b>528,6</b>	<b>3012,6</b>



## Меню приготавливаемых блюд (сезон весна-лето)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №9  
вторник

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>21,36</b>	<b>39,28</b>	<b>107,39</b>	<b>678,13</b>
<b>2 Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>3,27</b>	<b>0,92</b>	<b>59,08</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
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
69	Баклажаны тушенные с помидорами	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	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>35,89</b>	<b>26,85</b>	<b>162,40</b>	<b>989,41</b>
<b>Полдник</b>						
678	Пирожок с курагой	100	6,10	4,42	54,37	281,37
644	Молоко кипяченое	200	5,600	5,000	9,400	106,00
<b>Итого</b>			<b>11,70</b>	<b>9,42</b>	<b>63,77</b>	<b>387,37</b>
<b>Ужин</b>						
257	Каша пшеничная вязкая	150	5,11	4,92	27,82	178,70
444	Птица тушеная в соусе № 528	80	21,34	22,97	0,86	179,30
75	Икра морковная	100	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
<b>Итого</b>			<b>36,95</b>	<b>35,94</b>	<b>74,67</b>	<b>650,28</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,0	11,25	188,5
<b>Итого</b>			<b>6,70</b>	<b>5,00</b>	<b>11,25</b>	<b>188,50</b>

<b>Всего</b>			<b>88,3</b>	<b>82,4</b>	<b>322,3</b>	<b>3523,9</b>
			1	1	4	

**Меню приготавливаемых блюд (сезон весна-лето)  
для детей с 7 лет до 11 лет**

день №10  
среда

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>19,15</b>	<b>43,92</b>	<b>90,68</b>	<b>532,80</b>
<b>2 Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>3,27</b>	<b>0,92</b>	<b>59,08</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
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
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
<b>Итого</b>			<b>44,09</b>	<b>24,51</b>	<b>84,48</b>	<b>841,64</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>31,40</b>	<b>45,17</b>	<b>35,98</b>	<b>380,80</b>
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>48,27</b>	<b>53,19</b>	<b>96,04</b>	<b>991,57</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,60	5,90	9,90	119,00

<b>Итого</b>			<b>6,60</b>	<b>5,90</b>	<b>9,90</b>	<b>119,00</b>
<b>Всего</b>			<b>104,7</b>	<b>112,6</b>	<b>412,0</b>	<b>2986,3</b>
			1	1	4	

**Меню приготавливаемых блюд (сезон весна-лето)  
для детей с 7 лет до 11 лет**

день №11  
четверг

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
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
			<b>27,00</b>	<b>46,36</b>	<b>169,06</b>	<b>934,55</b>
<b>2 Завтрак</b>						
1	Фрукты свежие в ассортименте	260	2,10	0,80	30,17	128,90
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
<b>Итого</b>			<b>2,97</b>	<b>0,80</b>	<b>54,57</b>	<b>227,56</b>
<b>Обед</b>						
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
588	Компот из сухофрукты	200	0,28	0,00	29,92	118,26
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
<b>Итого</b>			<b>32,87</b>	<b>37,49</b>	<b>147,71</b>	<b>995,78</b>
<b>Полдник</b>						
644	Молоко кипячёное	200	5,60	5,00	9,40	106,55
15	Кондитерские изделия	100	8,33	13,11	82,67	232,00
<b>Итого</b>			<b>13,93</b>	<b>18,11</b>	<b>92,07</b>	<b>338,55</b>
<b>Ужин</b>						
443	Рагу из птицы	250	26,25	28,19	34,85	423,16
478	Кабачки припущенные с жиром	80	0,94	0,1	1,94	13,06
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
<b>Итого</b>			<b>35,98</b>	<b>30,69</b>	<b>106,01</b>	<b>786,33</b>
<b>2 Ужин</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>9,91</b>	<b>6,20</b>	<b>48,80</b>	<b>361,19</b>
<b>Всего</b>			<b>102,6</b>	<b>110,2</b>	<b>452,1</b>	<b>2889,4</b>
			1	1	4	

## Меню приготавливаемых блюд (сезон весна-лето)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №12  
пятница

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>26,28</b>	<b>37,47</b>	<b>109,50</b>	<b>660,50</b>
<b>2 Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>3,27</b>	<b>0,92</b>	<b>59,08</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>42,51</b>	<b>35,45</b>	<b>94,08</b>	<b>998,66</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>19,69</b>	<b>18,58</b>	<b>61,78</b>	<b>330,63</b>
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>53,51</b>	<b>33,07</b>	<b>214,85</b>	<b>835,90</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	220	6,60	5,90	9,90	119,00
<b>Итого</b>			<b>6,60</b>	<b>5,90</b>	<b>9,90</b>	<b>119,00</b>
<b>Всего</b>			<b>122,9</b>	<b>131,4</b>	<b>403,9</b>	<b>3009,1</b>

## Меню приготавливаемых блюд (сезон весна-лето)

для детей с 7 лет до 11 лет

день №13  
суббота

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>26,86</b>	<b>47,13</b>	<b>96,42</b>	<b>653,25</b>
<b>2 Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>3,27</b>	<b>0,92</b>	<b>59,08</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
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
247	Кабачки и цветная капуста запеченные под соусом	80	1,39	4,09	3,27	47,15
646	Цитрусовые напитки (апельсиновый, мандариновый, лимонный)	180	0,28	0,00	29,92	118,26
8	Хлеб пшеничный	30	4,74	0,60	28,86	143,40
9	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,45	0,50	23,00	110,00
<b>Итого</b>			<b>27,57</b>	<b>29,54</b>	<b>128,85</b>	<b>799,23</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>26,30</b>	<b>33,02</b>	<b>38,86</b>	<b>392,42</b>
<b>Ужин</b>						
437	Перец фаршированный мясом и рисом	250	18,74	18,54	16,45	308,18
6	Овощи соленные в ассортименте (огурцы, помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	18,40
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
<b>Итого</b>			<b>28,27</b>	<b>20,01</b>	<b>57,67</b>	<b>673,89</b>
<b>2 Ужин</b>						

645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,000	11,250	188,500
<b>Итого</b>			<b>6,700</b>	<b>5,000</b>	<b>11,250</b>	<b>188,500</b>
<b>Всего</b>			<b>152,1</b>	<b>166,7</b>	<b>546,5</b>	<b>2986,12</b>
			1	1	4	

## Меню приготавливаемых блюд (сезон весна-лето)

для детей с 7 лет до 11 лет

день **№14**  
воскресенье

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
472	Картофельное пюре	150	2,60	3,81	20,93	120,46
303	Рыба припущенная	75	21,84	31,26	9,01	223,86
71	Овощи свежие в ассортименте	50	1,79	7,57	8,62	105,73
637	Кофейный напиток	200	0,06	0,01	15,18	59,16
10	Батон со слив маслом	30/15	5,840	12,500	15,07	155,66
<b>Итого</b>			<b>18,75</b>	<b>31,34</b>	<b>100,94</b>	<b>632,80</b>
<b>2 Завтрак</b>						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
<b>Итого</b>			<b>2,40</b>	<b>0,92</b>	<b>34,68</b>	<b>160,50</b>
<b>Обед</b>						
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
481	Морковь тушенная с яблоками	80	3,55	3,18	17,97	115,94
651	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
<b>Итого</b>			<b>42,48</b>	<b>31,92</b>	<b>104,59</b>	<b>975,46</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>9,51</b>	<b>13,11</b>	<b>104,08</b>	<b>473,85</b>
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>22,75</b>	<b>29,45</b>	<b>73,12</b>	<b>815,90</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,60	5,90	9,90	119,00

<b>Итого</b>			<b>6,60</b>	<b>5,90</b>	<b>9,90</b>	<b>119,00</b>
<b>Всего</b>			<b>102,5</b>	<b>112,6</b>	<b>427,3</b>	<b>3026,1</b>
			1	1	4	

