

СОГЛАСОВАНО

директор

Е.С.Ширяева

УТВЕРЖДАЮ

ИП

Е.Ю.Черноусова

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (зимне-весенни)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,4	144
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	11,32	10,94	6,84	171,36	393
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,04	1,90	2,77	32,64	444
	Макароны отварные с овощами	150	5,10	3,51	25,99	156	300
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86	518
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>27,98</b>	<b>26,13</b>	<b>112,04</b>	<b>797</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>820</b>	<b>27,98</b>	<b>26,13</b>	<b>112,04</b>	<b>797</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,30	0,10	0,96	40	504
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Овощи консервированные	60	5,30	3,30	37,02	199,7	113
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,98	6,22	66,4	145
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	13,70	138	434
	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	90	13,88	8,60	7,97	164,5	417
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>795</b>	<b>31,07</b>	<b>24,17</b>	<b>105,59</b>	<b>809,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>795</b>	<b>31,07</b>	<b>24,17</b>	<b>105,59</b>	<b>809,9</b>	
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,82	4,00	10,88	99	128
	Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	102	345
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,62	5,76	9,83	173,6	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,4	17
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>795</b>	<b>28,55</b>	<b>19,40</b>	<b>90,97</b>	<b>725,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>795</b>	<b>28,55</b>	<b>19,40</b>	<b>90,97</b>	<b>725,3</b>	
<b>День 4</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,00	2,50	16,60	103,2	152
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Рагу из птицы	180	15,77	16,45	18,18	283,41	412
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	502
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>27,31</b>	<b>25,35</b>	<b>91,56</b>	<b>706,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>740</b>	<b>27,31</b>	<b>25,35</b>	<b>91,56</b>	<b>706,61</b>	
<b>День 5</b>							
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	159
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45	526
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Котлеты, биточки, шницели	90	14,00	10,00	14,00	206	381
	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Капуста тушеная	150	3,30	5,10	12,10	108	423
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>32,48</b>	<b>22,00</b>	<b>93,92</b>	<b>710,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800</b>	<b>32,48</b>	<b>22,00</b>	<b>93,92</b>	<b>710,4</b>	
<b>День 6</b>							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,4	147
	Котлеты, биточки, шницели	90	14,00	10,00	14,00	206	381
	Рис с овощами	150	3,79	4,10	31,40	178	421
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86	518
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>795</b>	<b>28,37</b>	<b>25,21</b>	<b>116,16</b>	<b>809,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>795</b>	<b>28,37</b>	<b>25,21</b>	<b>116,16</b>	<b>809,1</b>
<b>День 7</b>						
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	78,136
	Овощи консервированные	60	5,30	3,30	37,02	199,7113
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	13,70	138,434
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45,526
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141,114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2115
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1479
Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	102,345	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>795</b>	<b>29,84</b>	<b>17,04</b>	<b>119,80</b>	<b>764</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>795</b>	<b>29,84</b>	<b>17,04</b>	<b>119,80</b>	<b>764</b>
<b>День 8</b>						
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,139
	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	90	13,88	8,60	7,97	164,5417
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,20	78,538
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141,114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2115
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	0,67	29,04	144,9297
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,417
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1479
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>795</b>	<b>29,89</b>	<b>21,42</b>	<b>109,73</b>	<b>751,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>795</b>	<b>29,89</b>	<b>21,42</b>	<b>109,73</b>	<b>751,1</b>
<b>День 9</b>						
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,4144
	Овощи консервированные	60	5,30	3,30	37,02	199,7113
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	11,32	10,94	6,84	171,36393
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,62	5,76	9,83	173,6243
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141,114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2115
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,04	1,90	2,77	32,64444
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>32,26</b>	<b>26,24</b>	<b>128,18</b>	<b>940,9</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>820</b>	<b>32,26</b>	<b>26,24</b>	<b>128,18</b>	<b>940,9</b>
<b>День 10</b>						
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,82	4,00	10,88	99,128
	Плов из отварной птицы	180	18,00	20,39	23,40	349,7411
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45,526
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141,114
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8113
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6115
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1479
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>745</b>	<b>28,10</b>	<b>26,26</b>	<b>89,46</b>	<b>720,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>745</b>	<b>28,10</b>	<b>26,26</b>	<b>89,46</b>	<b>720,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>7900</b>	<b>295,83</b>	<b>233,22</b>	<b>1057,41</b>	<b>7734,51</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>790</b>	<b>29,58</b>	<b>23,32</b>	<b>105,74</b>	<b>773,45</b>