



«Согласовано»

«    »    2024г

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	<b>1 неделя День первый</b>							
	Макаронны запеченные с сыром	200	10,24	11,81	40,64	308,80	№334	
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	№337	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,40</b>	<b>25,47</b>	<b>100,31</b>	<b>723,71</b>		
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,2	6,8	13,38	123	№57	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№168	
	Колбаса мясная	100	15,9	14,4	16	261	№282	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>29,53</b>	<b>30,29</b>	<b>101,45</b>	<b>798,35</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1300</b>	<b>52,93</b>	<b>55,76</b>	<b>201,76</b>	<b>1522,06</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День второй</b>							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№ 7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	50	0,82	1,06	9,05	48,87	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>24,14</b>	<b>46,32</b>	<b>46,29</b>	<b>725,79</b>	
Обед	Суп вермишевый с курой	250	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211,00	№ 439
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>28,22</b>	<b>21,3</b>	<b>100,36</b>	<b>731,6</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1270</b>	<b>52,355</b>	<b>67,62</b>	<b>146,65</b>	<b>1457,39</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>1 неделя День третий</b>						
	Блинчики с яблоком	140	4,2	0,7	46,2	207,2	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
<b>Завтрак 1</b>	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Яблоко	120	0,366	0,366	9,042	40,614	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>12,79</b>	<b>20,11</b>	<b>87,74</b>	<b>604,72</b>	
	Щи из свежей капусты на со сметаной	250	2,20	5,96	10,28	105,00	№61
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№204
<b>Обед</b>	Сосиски отварные	100	12	22	5	280,00	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>23,35</b>	<b>40,93</b>	<b>91,71</b>	<b>847,35</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1300</b>	<b>36,141</b>	<b>61,036</b>	<b>179,452</b>	<b>1452,074</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>1 неделя День четвертый</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная "Дружба "	200	5,76	1,34	39,6	195,38 № 84	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50 №6	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5 №7	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11 №376	
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178,00 №469	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17,625</b>	<b>26,64</b>	<b>99,06</b>	<b>730,29</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	3,00	4,50	20,10	135,00 №76	
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95 № 321	
	Котлета рыбная	100	13,00	8,80	15,20	196,00 №248	
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55 №394	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
		<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>22,66</b>	<b>20,76</b>	<b>107,42</b>	<b>720,00</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1290</b>	<b>40,285</b>	<b>47,4</b>	<b>206,48</b>	<b>1450,29</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	<b>1 неделя День пятый</b>							
	Запеканка творожная с фруктовым джемом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,3	№366	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
<b>Завтрак 1</b>	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№7	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>31,28</b>	<b>41,295</b>	<b>75,925</b>	<b>820,055</b>		
	Суп картофельный с горохом лушпеным	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№139	
	Ёжики мясные с соусом и свежими овощами	200/50/50	17,21	18,47	39,18	341,41	№450	
<b>Обед</b>	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>28,72</b>	<b>21,17</b>	<b>101,44</b>	<b>680,69</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1370</b>	<b>60</b>	<b>62,465</b>	<b>177,365</b>	<b>1500,745</b>		