



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Оладьи	140	10,360	14,478	34,320	309,022
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Молоко сгущенное	30	2,160	2,550	16,650	98,190
Итого за Завтрак	515	13,230	17,13	78,455	520,908
Обед					
Зеленый горошек	20	0,621	0,040	1,301	8,048
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10гр.	210	1,743	5,641	7,594	88,121
Тефтели Нежные с соусом 70/20гр.	90	8,014	16,640	7,824	213,114
Рис отварной	150	3,839	5,744	40,153	227,663
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Хлеб ржаной	20	2,250	0,870	15,420	78,510
Итого за Обед	730	18,212	29,571	97,761	730,036
Полдник					
Выпечное изделие(Пирожок с конфитюром)	60	3,864	3,485	25,851	150,227
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	390	5,374	3,736	58,497	289,108
Итого за день	1635	36,816	50,437	234,713	1540,052

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.

Рыжова Н.В.

МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная Дружба	200	6,833	8,575	41,071	268,788
Булочка домашняя	100	9,021	9,417	57,433	350,572
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	35	3,115	9,091	10,280	135,399
Итого за Завтрак	535	22,74	30,771	128,698	882,687
Обед					
Овощи натуральные свежие(помидор)/Огурец соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348
Суп -лапша на курином бульоне с курицей	200	3,318	3,459	12,398	93,994
Гуляш из свинины 45/45гр.	90	10,466	23,231	4,051	267,149
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,731	6,372	39,452	250,077
Компот из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Батон йодированный	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	715	25,985	33,732	106,085	831,863
Полдник					
Выпечное изделие(Пирожок с яблоками)	60	3,680	3,602	30,209	167,968
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	420	5,307	4,272	66,579	325,99
Итого за день	1670	54,032	68,775	301,362	2040,54

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.

Рыжова Н.В.



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Овощи натуральные свежие(огурец)/Зеленый горошек	20	0,139	0,020	0,376	2,236
Котлета "Морячок"	90	9,880	4,298	9,170	114,882
Картофельное пюре	150	3,255	5,367	22,022	149,409
Чай с лимоном,сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Итого за Завтрак	520	16,519	10,901	67,317	433,447
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью и	60	0,931	3,050	5,636	53,722
Суп гороховый	200	5,819	8,961	17,289	173,081
Плов с мясом	240	19,474	36,257	73,458	698,040
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	755	29,244	48,899	128,382	1070,598
Полдник					
Выпечное изделие(Слойка с конфитюром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	357,082
Итого за день	1665	51,1	71,808	252,616	1861,127

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.

Рыжова Н.В.



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Шницель из свинины рубленый	90	9,890	23,605	8,550	286,205
Макароны отварные	180	7,963	5,772	50,822	287,090
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Итого за Завтрак	525	21,053	30,588	94,971	739,39
Обед					
Овощи натуральные свежие(огурец)/Огурец соленый	35	0,242	0,035	0,658	3,913
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,199	5,483	9,887	97,689
Жаркое по-домашнему	250	10,224	9,602	41,355	292,736
Чай с лимоном,сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Батон йодированный	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	745	15,73	15,756	84,049	540,918
Полдник					
Выпечное изделие(Ватрушка с творогом)	75	9,871	7,298	32,494	235,137
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	435	11,498	7,968	68,864	393,159
Итого за день	1705	48,281	54,312	247,884	1673,467

Директор

Солнышкина О. И.

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Рыжова Н.В.



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Омлет натуральный с маслом сливочным 165/5гр.	170	15,596	22,092	2,796	272,397
Пирожок с конфитюром	100	6,434	5,775	43,092	250,074
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	40	3,000	1,160	20,560	104,680
Итого за Завтрак	525	25,23	29,078	81,487	688,566
Обед					
Овощи натуральные свежие(помидор)/Икра кабачковая	35	0,210	0,070	1,470	7,348
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,637	2,382	15,845	103,363
Паста болоньез	240	9,087	21,917	5,510	255,639
Компот из сухофруктов	200	0,427	0,019	31,406	127,506
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Батон йодированный	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	730	1,627	0,670	36,370	158,022
Полдник					
Выпечное изделие(Пирожок с капустой)	60	4,176	4,575	25,841	161,242
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	420	5,803	5,245	62,211	319,264
Итого за день	1675	32,66	34,993	180,068	1165,852

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.

Рыжова Н.В.



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Блинчики	150	8,960	8,718	31,640	240,862
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Молоко сгущенное	50	3,600	4,250	27,750	163,650
Итого за Завтрак	550	13,315	13,075	87,025	519,033
Обед					
Икра кабачковая	30	0,360	0,030	1,801	8,913
Суп картофельный с горохом, курой 200/10гр.	210	7,474	4,065	15,424	128,175
Соус	20	0,185	0,716	1,196	11,970
Биточек мясной "Сочный"	90	13,127	19,223	8,873	261,007
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,017	4,618	40,798	240,824
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Батон йодированный	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	755	33,183	29,283	100,091	796,644
Полдник					
Выпечное изделие(Пирожок с конфитюром)	60	3,864	3,485	25,851	150,227
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	420	5,491	4,155	62,221	308,249
Итого за день	1725	51,989	46,513	249,337	1623,926

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.

Рыжова Н.В.

МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Наггетсы	90	16,046	6,869	13,226	178,905
Картофельное пюре	150	3,296	4,187	22,574	141,163
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	60	4,500	1,740	30,840	157,020
Итого за Завтрак	515	24,042	12,847	81,679	538,503
Обед					
Салат из белокочанной капусты с	50	0,627	5,020	1,654	54,305
Рассольник Ленинградский	200	2,835	4,288	13,253	102,941
Рыба тушеная с овощами 45/45гр.	90	9,454	5,717	3,475	103,171
Рис отварной	150	3,815	4,440	40,010	215,260
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	750	19,796	20,101	90,541	622,257
Полдник					
Выпечное изделие(Пирожок с капустой, яйцом)	60	5,595	8,004	21,307	179,645
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	420	7,222	8,674	57,677	337,667
Итого за день	1685	51,06	41,622	229,897	1498,427

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.

Рыжова Н.В.



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная Дружба	200	6,833	8,575	41,071	268,788
Пирожок с яблоком	100	6,130	5,999	50,339	279,866
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Итого за Завтрак	520	18,234	18,842	121,604	728,922
Обед					
Овощи натуральные свежие(помидор)/Огурец соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,199	5,483	9,887	97,689
Гуляш из свинины 45/45гр.	90	10,466	23,231	4,051	267,149
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,017	4,618	40,798	240,824
Компот из сушеных яблок	200	0,440	0,020	31,754	128,955
Хлеб ржаной	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Батон йодированный	20	2,250	0,870	15,420	78,510
Итого за Обед	715	26,082	34,872	113,66	872,815
Полдник					
Выпечное изделие(Слойка с конфитюром)	60	3,827	11,757	24,271	218,201
Яблоко	130	0,510	0,051	12,446	52,281
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	390	5,337	12,008	56,917	357,082
Итого за день	1625	49,653	65,722	292,181	1958,819

Директор

Солнышкина О. И.

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Рыжова Н.В.



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	90	16,457	3,884	3,254	113,802
Макароны отварные	150	6,636	4,836	42,352	239,478
Чай с сахаром 200/15гр.	215	0,200	0,051	15,039	61,415
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Печенье "Мечта"	30	2,081	7,663	19,082	153,622
Итого за Завтрак	505	26,874	17,014	90,007	620,657
Обед					
Овощи натуральные свежие(огурец)/Зеленый горошек	35	0,242	0,035	0,658	3,913
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,637	2,382	15,845	103,363
Плов с мясом	220	17,857	33,219	67,386	639,946
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5гр.	220	0,245	0,056	15,189	62,240
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	730	25,801	36,272	116,038	893,802
Полдник					
Выпечное изделие (Булочка домашняя)	100	9,021	9,417	57,433	350,572
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	460	10,648	10,087	93,803	508,594
Итого за день	1220	63,323	63,373	299,848	2023,053

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.

Рыжова Н.В.



МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Выпечное изделие (Ватрушка с творогом)	100	13,298	9,686	44,452	318,172
Каша геркулесовая молочная	250	8,016	11,924	34,828	278,695
Какао с молоком витаминизированный	200	3,771	3,688	19,914	127,928
Батон йодированный	20	0,045	0,005	0,150	0,825
Итого за Завтрак	570	25,13	25,303	99,344	725,62
Обед					
Овощи натуральные свежие(помидор)/Огурец соленый	35	0,210	0,070	1,470	7,348
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10гр.	210	1,743	5,641	7,594	88,121
Паста болоньез	240	9,087	21,917	5,510	255,639
Напиток из шиповника	200	0,510	0,210	22,215	92,790
Батон йодированный	20	1,500	0,580	10,280	52,340
Хлеб ржаной	20	1,320		6,680	32,000
Итого за Обед	725	14,37	28,418	53,749	528,238
Полдник					
Выпечное изделие (Пирожок с творогом)	75	9,880	6,951	31,639	228,635
Груша	160	0,627	0,470	16,170	71,422
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	86,600
Итого за Полдник	435	11,507	7,621	68,009	386,657
Итого за день	860	51,007	61,342	221,102	1640,515

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством



Солнышкина О. И.

Рыжова Н. В.