

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	12,89	11	58,04	391
Соус фруктовый(повидло)	60	0,12	0	19,40	74
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73
Чай с лимоном	200	0,02	0	9,82	38
Итого за Завтрак	550	13,63	12	104,66	575
Обед					
Огурец свежий	60	0,40	0	1,12	7
Щи по-уральски с крупой	200	2,12	4	7,08	73
Котлета Рыжик с соусом	120	9,63	18	14,4	253
Рис отварной	150	3,64	4,07	38,28	205
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	126
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19
Итого за Обед	815	21,42	27	107,17	728
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488
Итого за день	1795	50,06	54	282,29	1 791

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством



Рыжова И.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					
Печенье	40	3,00	4	30,7	169
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	35	3,34	4	9,38	83
Каша жидкая молочная пшенная	230	7,52	7,6	37,4	246
Чай с молоком сгущеным	200	1,6	1,92	12,52	72
Итого за Завтрак	505	15,5	17	90,02	570
Обед					
Кукуруза консервированная	60	1,9	0	3,9	24
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	200	2,66	4	12,6	94
Зрза Любимая	110	9,92	20	13,91	275
Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	133
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	126
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Чай	200	0,02	0	9,79	37
Итого за Обед	805	23,2	29	98,79	734
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364
Итого за день	1700	42,86	59	245,37	1 668

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством



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					
Печенье	40	3,00	4	36,01	169
Котлета "Морячок" с соусом	90	11,30	2,04	11,5	68
Рис отварной	150	3,6	4	38,28	205
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74
Итого за Завтрак	512,5	20,33	11	118,86	579
Обед					
Помидоры свежие	60	0,36	0	2,53	13
Суп гороховый	200	6,10	7	19,45	159
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,7	6,45	157
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63
Компот из сухофруктов	200	0,8	0	19,83	69
Итого за Обед	752,5	28,34	23	117,9	761
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403
Итого за день	1695	55,84	40	313,23	1 743

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством



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					
Котлета "Умка" с соусом	120	9,6	18	14,41	253
Макароны отварные	150	4,91	4	37,15	200
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63
Чай с молоком сгущенным	200	1,64	2	12,52	72
Итого за Завтрак	502,5	18,33	24	77,63	587
Обед					
Горошек консервированный	60	1,86	0	3,90	24
Суп картофельный с рыбой	200	3,35	4	15,8	111
Азу "Рататуй"	240	15,38	26,9	31,09	426
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19
Итого за Обед	732,5	22,76	31	74,13	643
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488
Итого за день	1665	56,10	71	222,22	1 718

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством



Рыжов Р.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					
Тефтели Мит-бол	100	9,5	8	13,83	119
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,30	6	59,10	324
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74
Итого за Завтрак	522,50	23,15	15	106,0	580
Обед					
Икра кабачковая	60	0,70	0	3,70	20
Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5	10,24	89
Паста болоньезе	240	12,16	29	40,77	472
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69
Итого за Обед	732,5	17,62	35	86,6	713
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369
Итого за день	1685,00	46,93	54	263,64	1 662

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством

