

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая "Дружба" 150/5	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком 200	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	
			фрукты	Фрукты свежие яблоки 100	
				Яйцо отварное 40	
				Сыр (порциями) 15	
				Масло сливочное 10	
			булочное	Батон пшеничный 25	
				<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5	
			2 блюдо	Говядина тушеная с черносливом 50/50	
			гарнир	Рис припущенный 150	
			напиток	Сок фруктовый 200	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 30	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24	
				Овощи натуральные свежие (огурец) 30	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки) 100	
	<i>итого</i>				
1	1	Итого за день:			
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты "Нежные" и картофельное пюре 90/150	
			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный 200 (25)	
			хлеб	Хлеб пшеничный 20	
			фрукты		
			закуска	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	
				<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска		
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/30	
			2 блюдо	Котлета куриная паровая 90/10	
			гарнир	Соте из кабачков 150	
			напиток	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15)	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 30	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24	
				Молоко в индивидуальной упаковке 1/200 (шт)	
				<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из говядины с булгуром 50/150	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном 180/15/5	

			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16
			фрукты	Фрукты свежие (груши) 140
			гарнир	Овощи натуральные свежие (помидор) 60
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 20
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5
			2 блюдо	Запеканка из печени с рисом 90
			гарнир	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50
			напиток	Чай с сахаром 200 (1/185/15)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 40
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24
				Соус сметанный 30
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки по-кубански и картофель в молоке 100/150
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов 200
			хлеб	Хлеб пшеничный 25
			фрукты	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16
			закуска	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25
			2 блюдо	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 180
			гарнир	
			напиток	Кофейный напиток на молоке 200 (6/15)
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 40
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24
			фрукты	Фрукты свежие (груши) 150
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Байтсы из филе куриной грудки и Соте из кабачков 90/150
			гор.напиток	Какао с молоком 200
			хлеб	Хлеб пшеничный 20
			фрукты	
			сладкое	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60
			1 блюдо	Суп рисовый с мясом (говядина) 200/25
			2 блюдо	Котлеты "Нежные" 90
			гарнир	Пюре картофельное 150
			напиток	Чай с сахаром и лимоном 185/15/5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 30
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24

			фрукты	Фрукты свежие яблоки 103
			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5
			гор.напиток	Чай с сахаром 200 (1/185/15)
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16
			фрукты	Фрукты свежие яблоки
				Яйцо отварное
				Сыр (порциями)
				Масло сливочное (порциями)
			булочное	Батон пшеничный
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Борщ с фасолью и сметаной 200/5
			2 блюдо	Соус "Болоньезе" 50/40
			гарнир	Макароны отварные
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом
			фрукты	Фрукты свежие груши
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Стрипсы из филе куриной грудки и пюре гороховое 90/145/5
			гор.напиток	
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом
			закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры)
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями
			2 блюдо	Рыбные пальчики в сухарях запеченные
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки)
<i>итого</i>				
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным 120/30

			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукты свежие груши
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом
				Масло сливочное
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с крутонами 200/15
			2 блюдо	Ежики мясные из говядины с томатным соусом 90/50
			гарнир	Каша гречневая вязкая с овощами
			напиток	Кисель плодово-ягодный
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом
			сладкое	Печенье Палочка песочная св шоколаде
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с Соусом "Болоньезе"
			гор.напиток	Кисель плодово-ягодный
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом
			закуска	Овощи натуральные свежие (огурцы)
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп "Вероника" с сырными клецками 150/60
			2 блюдо	Ризотто с курицей (филе грудки)
			гарнир	
			напиток	Сок фруктовый
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом
				Молоко 1/200 в индивидуальной упаковке
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыбные пальчики в сухарях запеченные с картофелем запеченным с зеленью 90/150
			гор.напиток	
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			напиток	сок фруктовый
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом
			закуска	Овощи натуральные свежие (помидоры)
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом
			2 блюдо	Байтсы(ломтики из филе куриной грудки)
			гарнир	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским

		напиток	Какао на молоке
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом
		фрукты	Фрукты свежие(груша)
		<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:	
		Среднее значение за период:	

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Каландия Ю.В**
 дата **24 8 2023**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
155	6	7	28	206	305	20,44
200	3	3	24	130	692	14,88
16	1	0	6	32		1,21
100	0	0	10	47	338	12,35
40	5	5	0	63	337	13,24
15	4	4	0	51	97	14,34
10	0	7	0	66	96	9,60
25	2	0	12	60		2,63
561	21	26	80	655		88,69
205	2	4	6	69	124	15,42
100	18	11	3	229	441	91,01
150	4	4	37	205	512	12,06
200	1	0	20	92	707	29,70
30	2	0	14	71		1,91
24	2	0	10	48		1,81
30	0	0	1	3	71	5,74
100	0	0	10	47	338	12,35
839	29	19	101	764		170,00
1400	50	45	181	1419		258,69
240	16	10	18	281	343, 520	66,81
200	0	0	23	194	648	6,48
20	2	0	10	47		1,27
60	0	0	1	7	71	11,48
16	1	0	6	32		1,21
536	19	10	58	561		87,25
230	5	2	16	97	138	29,26
100	20	7	12	196	498	62,89
150	1	5	8	78	219	30,13
200	1	0	25	117	388	9,47
30	2	0	14	71		1,91
24	2	0	10	48		1,81
200	6	6	9	120		27,95
934	37	20	94	727		163,42
1470	56	30	152	1288		250,67
200	23	14	29	397	244	89,64
200	0	0	15	62	377	3,66

16	1	0	6	32		1,21
140	1	0	11	66	338	18,2
60	0	0	2	14	71	12,86
20	2	0	10	47		1,27
636	27	14	73	618		126,84
205	2	4	16	97	132	17,62
90	13	16	10	246	482	73,40
150	4	7	16	141	463	10,35
200	0	0	15	61	685	2,85
40	3	0	19	94		2,54
24	2	0	10	48		1,81
30	1	3	3	41	290	7,08
739	25	30	89	728		115,65
1375	52	44	162	1346		242,49
250	22	12	33	357	454, 519	91,95
200	0	0	27	111	349	14,68
25	2	0	12	59		1,59
16	1	0	6	32		1,21
60	0	0	1	7	71	11,48
551	25	12	79	566		120,91
225	8	4	12	134	137	36,06
180	3	9	14	186	460	35,43
200	6	5	29	187	692	25,16
40	3	0	19	94		2,54
24	2	0	10	48		1,81
150	1	0	12	71	338	19,5
819	23	18	96	720		120,5
1370	48	30	175	1286		241,41
240	17	10	18	226	452, 219	82,68
200	4	3	15	105	639	15,45
20	2	0	10	47		1,27
30	2	7	60	125		19,50
16	1	0	6	32		1,21
506	26	20	109	535		120,11
60	0	0	2	14	71	12,86
225	10	5	12	147	116	42,20
90	13	5	6	148	343	46,96
150	3	9	12	174	520	26,43
205	0	0	15	64	377	4,71
30	2	0	15	71		1,91
24	2	0	10	48		1,81

103	0	0	10	48	338	12,72
887	30	19	82	714		149,60
1393	56	39	191	1249		269,71
215	9	10	37	278	182	30,17
200	0	0	15	61	685	2,85
16	1	0	6	32		1,21
100	0	0	10	47	338	12,35
40	5	5	0	63	337	13,24
15	4	4	0	51	97	14,34
10	0	7	0	66	96	9,60
25	2	0	12	60		2,63
621	21	26	80	658		86,39
205	3	4	11	90	108	13,18
90	17	10	4	177	464	77,18
150	6	4	28	182	332	13,89
200	1	0	20	92	707	29,70
40	3	0	19	94		2,54
24	2	0	10	48		1,81
150	1	0	12	71	338	19,50
859	33	18	104	754		157,80
1480	54	44	184	1412		244,19
240	32	10	38	376	595,468	66,83
20	2	0	10	47		1,27
200	1	0	20	92	707	29,7
16	1	0	6	32		1,21
60	0	0	2	14	71	12,86
536	36	10	76	561		111,87
200	2	4	14	92	147	9,83
100	12	6	7	164	343	56,78
150	3	9	12	174	520	26,43
200	0	0	27	111	349	14,68
40	3	0	19	94		2,54
24	2	0	9	48		1,81
100	0	0	10	47	338	12,35
814	22	19	98	730		124,42
1350	58	29	174	1291		236,29
150	20	14	38	373	222	72,81

200	0	0	15	62	377	3,66
20	2	0	10	47		1,27
128	1	0	11	60	338	16,58
16	1	0	6	32		1,21
10	0	7	0	66	96	9,6
524	24	21	80	640		105,13
215	4	10	20	153	133	18,49
140	13	7	13	173	463	56,96
150	4	7	16	141	463	10,35
200	0	0	23	194	648	6,48
40	3	0	19	94		2,54
24	2	0	10	48		1,81
30	2	7	60	125		19,5
799	28	31	161	928		116,13
1323	52	52	241	1568		221,26
240	23	14	32	359	516, 464	91,07
200	0	0	23	194	648	6,48
20	2	0	10	47		1,27
16	1	0	6	32		1,21
60	0	0	1	7	71	11,48
536	26	14	72	639		111,51
210	8	16	13	226	108	34,96
180	11	10	32	260	443	51,7
200	1	0	20	92	707	29,7
40	3	0	19	94		2,54
24	2	0	10	48		1,81
200	6	6	9	120		27,95
854	31	32	103	840		148,66
1390	57	46	175	1479		260,17
240	14	19	29	390	343, 476	81,2
25	2	0	12	59		1,59
200	1	0	20	92	707	29,7
16	1	0	6	32		1,21
60	0	0	2	14	71	12,86
541	18	19	69	587		126,56
200	4	3	17	108	139	12,26
90	16	5	10	148	452	52,55
150	2	8	12	131	460	29,52

200	7	6	25	179	693	25,62
30	2	0	14	71		1,91
24	2	0	9	48		1,81
145	1	0	12	68	338	18,85
839	34	22	99	753		142,52
1380	52	41	168	1340		269,08
1393,1	53,5	40	180,3	1367,8		249,396