

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1 День1</b>							
Завтрак	Омлет с сыром (на кокосовом молоке)	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Чай с молоком (на кокосовом молоке)	200	3,15	3,15	14,18	97,67	30/10/1
	Пирожное	60	3,1	4,3	20,6	133,5	19/12
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		545	24,05	23,79	73,2	<b>603,11</b>	<b>НОРМА</b>
Обед	Салат из капусты с морковью	60	0,9	3,6	4,5	54	6/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	3,97	9,79	85,17	31/2
	Плов из отварного мяса говядины	250	16,54	13,19	47,59	375,23	5/8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
Итого за обед		780	25,639	21,557	111,45	<b>742,35</b>	<b>НОРМА</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	49,689	45,347	184,65	<b>1345,5</b>	<b>НОРМА</b>
<b>Неделя1 День2</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (на кокосовом молоке)	155	4,89	6,7	19,09	156,22	8/4/2
	Йогурт питьевой	150	4,05	1,5	18,3	102,9	-
	Булочка "Синнабон"	50	3,2	5,9	21,5	151,9	13/12/1
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		515	17,14	16,14	100,31	<b>615,06</b>	<b>НОРМА</b>
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,62	6	2,36	65,92	63/1
	Суп молочный с крупой (на кокосовом молоке)	250	8,9	10,5	25,6	232,5	26/2
	Суфле из рыбы	90	16,66	7,96	3,41	151,92	21/7
	Картофельное пюре (на кокосовом молоке)	150	3,11	3,67	20,37	126,95	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		820	34,939	28,787	104,29	<b>815,98</b>	<b>НОРМА</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	35,559	34,787	106,65	<b>1431</b>	<b>НОРМА</b>
<b>Неделя1 День3</b>							
Завтрак	Биточки картофельно-капустные	150	4,995	9,315	19,965	183,68	23/2001
	Поджарка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		625	15,367	20,001	66,668	<b>508,15</b>	<b>НОРМА</b>
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,73	8,8	3,84	105,48	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2
	Поджарка	90	14,5	28	3,3	323,2	562/10
	Капуста тушеная	150	3,4	3,5	10,1	85,5	12/3
	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10

	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		770	31,709	43,807	79,985	<b>841,04</b>	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	47,076	63,808	146,65	<b>1349,2</b>	НОРМА
<b>Неделя1 День4</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (на кокосовом молоке)	150	5,85	6	22,65	168	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Кофейный напиток (на кокосовом молоке)	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		545	19,17	20,65	78,21	<b>575,37</b>	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	60	3,1575	9,2775	2,0625	104,38	62/1
	Суп картофельный с рыбой	200	10,63	1,95	14,27	117,15	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	90	22,8	10,4	1,3	190	593/10
	Картофель в молоке (на кокосовом молоке)	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		770	44,547	26,075	84,618	<b>751,33</b>	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	63,717	46,725	162,83	<b>1326,7</b>	НОРМА
<b>Неделя1 День5</b>							
Завтрак	Запеканка из творога	150	25	11,3	16,5	267,7	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,5	88,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		610	36	19,94	70,72	<b>606,34</b>	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	60	0,9	3	3,18	43,32	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Мясо кур отварное	120	27	22	0,3	307,2	1/9
	Макаронные изделия отварные	150	6,68	4,65	27,75	179,57	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		800	43,489	32,727	80,815	<b>791,76</b>	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	79,489	52,667	151,54	<b>1398,1</b>	НОРМА
<b>Неделя2 День1</b>							
Завтрак	Омлет с сыром и капустой	160	10,6	11,3	6,2	168,9	4/6/2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		630	15,9	20,79	62,65	<b>501,31</b>	НОРМА
	Винегрет овощной	60	0,72	3,6	4,08	51,6	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200	5,52	4	7,12	86,56	7/2
	Биточки "Диетические"	90	13,08	11,628	1,824	164,27	54/2

Обед	Греча рассыпчатая	150	7,54	5,69	32,85	212,77	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		770	32,489	25,715	95,439	<b>743,15</b>	<b>НОРМА</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	48,389	46,505	158,09	<b>1244,5</b>	<b>НОРМА</b>
<b>Неделя2 День2</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (на кокосовом молоке)	155	3,75	5,25	23,4	155,85	7/4
	Сдоба обыкновенная с куркумой	50	2,4	1,7	15,8	88,1	11./12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Кофейный напиток (на кокосовом молоке)	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		585	14,74	12,95	98,95	571,31	<b>НОРМА</b>
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	3,6	5,76	57,84	_17/1
	Суп из овощей с мясом, со сметаной	200	5,92	3,28	10,64	95,76	20/2
	Рыба запеченная	120	25,427	9,48	4,08	203,35	5/7
	Картофель в молоке (на кокосовом молоке)	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		800	39,906	20,807	87,465	<b>696,75</b>	<b>НОРМА</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	54,646	33,757	186,42	<b>1268,1</b>	<b>НОРМА</b>
<b>Неделя2 День3</b>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	115	4,975	3,4631	20,667	133,74	47/3
	Поджаренная (огурец и помидор)	110	1,02	0,16	3,4	19,12	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Какао с молоком (на кокосовом молоке)	200	4,91	4,45	24,28	156,81	36/10/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		620	20,515	18,643	82,577	<b>580,16</b>	<b>НОРМА</b>
Обед	Сельдь с картофелем и растительным маслом	112	6,7	10,77	10,49	165,69	55/1/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2
	Свинина тушеная с капустой	250	15,1	25,7	13,5	345,7	/10-12/3
	Компот из кураги и шиповника с вит.С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		832	32,879	39,977	86,735	<b>838,25</b>	<b>НОРМА</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	53,394	58,62	169,31	<b>1418,4</b>	<b>НОРМА</b>
<b>Неделя2 День4</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (на кокосовом молоке)	150	5,85	6	22,65	168	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Сыр (порциями)	20	3,95	3,99	0	51,71	4/13
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		640	15,1	19,48	79,1	<b>552,12</b>	<b>НОРМА</b>

Обед	Салат из свеклы с орехом	60	1,725	8,295	11,438	127,31	37/1
	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	200	5,92	3,2	12	100,48	38/2
	Биточки рыбные	100	17	5,9	8	153,1	12/7
	Рагу из овощей	150	2,5	4	15	106	32/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	32,774	22,192	96,003	<b>714,83</b>	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	47,874	41,672	175,1	<b>1267</b>	НОРМА
<b>Неделя2 День5</b>							
Завтрак	Пудинг творожный	210	23,959	10,786	15,75	255,91	18/5
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	84,6	-
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		700	33,829	18,146	75,91	<b>602,27</b>	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	60	0,525	6,72	1,74	69,54	21/1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Колбаски "Витаминные"	120	18,816	22,592	1,088	282,94	64/2003
	Капуста тушеная	150	3,4	3,5	10,1	85,5	12/3
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		800	31,76	36,029	64,763	<b>710,35</b>	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	65,589	54,175	140,67	<b>1312,6</b>	НОРМА