

УТВЕРЖДАЮ

Меню

" " 2024г.

Возрастная категория 7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	241
	Сыр (горячим)	20	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Масло (горячим)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		501	15,19	24,02	72,48	578,73	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	157
	Бифстегон из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	718
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	172,1
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Сок плодово	200	0,20	0,20	28,20	82,6	199г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
	ИТОГО ЗА ОБЕД	856,88	27,97	27,33	116,77	793,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1357,00	43,16	51,35	189,25	1364,11	

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ

Меню

" " 2024г.

Возрастная категория 7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Пирог рыбный (или пирог промышленного производства)	90	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	Каша с маслом	200	4,14	3,66	12,76	101,54	240
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	506	22,87	27,36	60,15	580,71	
ОБЕД	Рассольник вегетарианский 1 вариант	200	1,92	5,72	15,14	120,46	76
	Котлеты мясные	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282
	Капустка тушеная (горячая)	150	3,78	4,54	13,23	108,96	136
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	148
	Компот из фруктов (печенье/яблоко)	21	1,47	2,48	16,25	93,68	151
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		847	28,81	27,51	121,5	848,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1353	51,68	54,87	181,65	1429,08	

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ

Меню

" " 2024г.

Возрастная категория 7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	180	21,22	16,04	35,78	371,5	235
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Апельсин	145	0,58	0,58	14,21	68,15	1578,1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	571	25,25	17,30	92,92	634,47	
ОБЕД	Суп картофельный с курицей	200	2,76	7,22	18,28	148,66	772
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Хлеб ржаной	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Сок плодово	200	0,20	0,20	28,20	82,6	199г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
	ИТОГО ЗА ОБЕД	878	27,54	24,83	128,11	785,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	52,79	42,23	213,03	1419,92	

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ

Меню

" " 2024г.

Возрастная категория 7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	241
	Сыр (горячим)	20	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Масло (горячим)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Пирог рыбный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		581	18,83	26,74	79,44	635,81	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	157
	Плов из птицы (курица)	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из свежих плодов или домашнего натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	128
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	1578,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		861	21,52	26,88	119,77	818,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1382	40,35	52,82	199,21	1452,51	

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ

Меню

" " 2024г.

Возрастная категория 7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Мясоед тушеное (свинина) с овощами в соусе	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Компот из фруктов (печенье)	55	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	581	18,52	16,44	85,38	562,82	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	7,32	17,36	153,5	81
	Печень тушенная в соусе	100	10,67	10,15	8,54	174,96	154
	Каша крупяная рассыпчатая (гречка)	150	9,02	6,77	44,23	274,28	671

	Овощи свежие (огурцы/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Слив плодовые	200	0,20	0,20	28,20	82,6	396
	Мороженное Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		856	33,28	29,62	141,24	941,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1357	51,8	46,06	226,62	1504,28	

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ

Меню

" " 2024г.

Возрастная категория 7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белок	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2441	
	Сыр (печенье)	20	3,68	4,64	0,00	56,48	295	
	Масло (печенье)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204	
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392	
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		501	15,15	24,02	71,32	564,95		
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78	
	Гуляш из мяса (свинина)	90	10,47	8,53	6,34	141,39	128	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,26	4,90	39,29	222,32	205	
	Овощи свежие (картофель/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2	
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348	
	Вареники	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1	
	Мороженное Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		971	27,26	26,45	133,42	885,65	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	42,41	58,47	284,74	1450,6	

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ

Меню

" " 2024г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Яйра фабричного (или яйца промышленного производства)	60	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		681	19,47	24,28	78,62	584,8	
ОБЕД	Болонь с картофелем и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Тефтели мясные (2-8 шариков)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572,1
	Овощи свежие (огурцы/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Слив плодовых	200	0,20	0,20	28,20	82,6	396
	Мороженное Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		846	25,62	24,7	123,44	788,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	45,09	48,98	194,06	1373,08	

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ

Меню

" " 2024г.

Возрастная категория 7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белок	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с фруктами	180	19,30	13,61	23,80	295,53	236
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Какао с молоком	200	4,72	4,09	11,36	104,17	240
	Хлеб пшеничный	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		591	27,89	18,96	83,28	624,87	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,02	4,60	15,44	111,76	182
	Плов из птицы (курица)	190	14,97	18,56	34,41	306,45	304
	Овощи свежие (огурцы/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из свежих фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД		716	23,36	23,84	127,82	828,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1307	51,25	42,8	210,3	1445,4	

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ

Меню

" " 2024г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2441
	Масло (печенье)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		606	12,05	19,96	85,53	578,62
ОБЕД	Суп крестьянский с куриной	200	1,98	4,18	13,02	88,22	769
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,59	7,84	13,18	133,68	249
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	185,21	172
	Овощи свежие (огурцы/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Слив плодовые	200	0,20	0,20	28,20	82,6	396
	Компотовое изделие (печенье/вафли)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Мороженное Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
	ИТОГО ЗА ОБЕД		897	28,27	24,29	131,38	826,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	40,32	44,25	216,91	1403,05	

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ

Меню

" " 2024г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прим. лица	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 10			Белки	Жиры	Углеводы		

ЗАВТРАК	Печень по - строгановская	100	10,51	10,29	6,77	168,63	494
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Паштет кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		516	21,42	18,23	71,05	542,99	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Восфоретовое из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,01	718
	Маринованные овощи отварные с маслом	150	5,26	4,30	39,29	222,33	295
	Овощи свежие (огурцы/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	200-2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	11,77	78,64	348
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578-1
ИТОГО ЗА ОБЕД		881	29,8	28,41	133,7	914,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	51,22	46,64	204,75	1457,02	

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ

Меню

" " 2024г.

Возрастная категория 7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
ЗАВТРАК	Суп молочный с мажарными изюминками	200	6,16	5,62	24,04	171,42	781
	Сыр (попеченный)	15	3,68	4,64	0,00	36,48	295
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		583	14,8	13,42	84,38	518,88	
ОБЕД	Суп хачо	200	2,26	7,22	16,54	140,94	889-1
	Котлеты мясные	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572-1
	Овощи свежие (огурцы/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202-2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Кусель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		846	27,83	26,31	125,77	862,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1349	42,63	39,73	210,15	1381,52	

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ

Меню

" " 2024г.

Возрастная категория 7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра сабачовка (или икра промышленного производства)	60	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Какао с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578-1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		601	24,03	28,37	72,96	651,49	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	4,12	2,92	22,02	131,44	779
	Вяленое по-домашнему-2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	275
	Овощи свежие (огурцы/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	200-2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
Сок яблочный		200	0,20	0,20	28,20	82,6	199г
ИТОГО ЗА ОБЕД		747	22,62	18,42	128,58	738,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	46,65	46,79	201,54	1388,47	

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ

Меню

" " 2024г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 13							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2441
	Масло (попеченный)	15	0,12	10,08	0,19	99,15	284
	Сыр (попеченный)	16	3,68	4,64	0,00	36,48	295
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Апельсин	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578-1
		588	14,86	24,55	74,3	584,55	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Пашт. тушеная в соусе с овощами	200	14,84	13,64	22,60	274,36	302
	Овощи свежие (огурцы/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	200-2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	48	1,54	0,10	22,46	97,1	879
	Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,38	376
		758	24,06	28,51	122,54	775,87	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1348	39,02	45,06	196,84	1359,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ

Меню

" " 2024г.

Возрастная категория 7-11 лет

Примен. пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	22,27	15,23	25,96	342,83	129
	Масло (попеченный)	15	0,12	10,08	0,19	99,15	284
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		562	25,85	27,32	72,06	656,1	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,17	191,78
	Тфетси мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,48	0,00	1,80	9	200-2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	48	1,54	0,10	22,46	97,17	879
	Сок яблочный	200	0,20	0,20	28,20	82,61	199г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		878	28,06	25,85	119,84	784,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	51,71	53,17	192	1440,8	

Повар _____