

Утверждаю
Директор _____

Меню
" 02 " сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	21,45
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	22,10
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	96,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15,32	22,10	73,21	556,98		87,54
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	10,49
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,68
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	19,03
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,73
	Фрукты св.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,68	28,80	115,88	796,19		163,59
ПОЛДНИК	Макаронные отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	35,60
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,55	16,65	36,68	344,11		41,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	55,55	59,55	225,77	1697,28		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню
" 03 " сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	5,56
	Тестели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,88	5,11	22,41	159,36	203	19,40
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,67
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,96	15,33	75,03	535,21	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	86,64	82	16,34
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	20,44
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом) 100/5	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	61,80
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	27,27
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,67
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	9,15	
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,18	20,38	121,56	772,11		163,14
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сливочным) 90/20	110	10,64	7,37	21,11	200,06	218	55,68
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	96,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	2,45
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	15,24	10,29	45,25	341,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	59,38	56,00	241,84	1648,4		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню
" 04 " сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,65	223	88,57
	Молоко гущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	H	7,28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,81
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	21,80	18,65	85,46	557,87	
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	8,59
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	13,65
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	111,61
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,81
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	3,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,40	20,58	99,69	792,43		150,27
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	8,13	10,87	3,23	165,53	211	53,61
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	11,11	11,47	42,89	339,69		90,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	58,31	56,70	228,04	1689,99		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню
" 05 " сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,54	125,93	229	110,43
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	14,09
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	4,08

	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,91	15,98	87,88	564,81		159,82
ОБЕД	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	88	18,50
	Салат из свежих огурцов**	60	0,62	3,64	1,28	40,32	20	13,65
	Биточки ларовые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,82
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	15,82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	3,81
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	27,59	25,27	114,72	788,61		195,62
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сушеным) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	69,55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
	Фрукты св. (яблоко)*	320	13,81	11,49	30,85	332,27		73,42
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,81	11,49	30,85	332,27		73,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,95	52,80	233,15	1685,69		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню

" 06 " сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,40	2,02	2,68	30,69	47	7,52
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	100	1,85	2,92	11,90	81,59	312	19,41
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,81
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,25	18,83	80,19	563,6		139,57
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	17,17
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	28,55
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	2,45
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	26,52	32,94	102,64	800,54		148,43
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	H	65,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Фрукты св. (яблоко)*	120	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,06	9,20	49,04	325,82		83,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	52,83	56,97	231,87	1689,96		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню

" 09 " сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173	38,80
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	33,15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	2,45
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	27,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03		107,03
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	20,83
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	85,12
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	48,33
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	10,32
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	2,36
Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	27,04	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02		196,45
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	53,61
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41		72,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню

" 10 " сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свежес отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	12,26
	Плов из свинины	120	20,64	7,44	25,56	252	265	61,21
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,67
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8	
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	15,74
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	20,48
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,39
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	23,28
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10

	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	3,81
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,30	24,86	119,66	784,51		188,71
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	40,74
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87		60,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	61,22	53,79	248,95	1690,18		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню
" 11 " сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,96
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	17,13
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,67
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94		98,41
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	77,27
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	131,74
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,36
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	349	7,63
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	3,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,04	22,25	114,74	728,72		246,89
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	25,60
	Кисло-молочный продукт 150	150	6,75	3,75	9,00	90	388-3	19,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6		57,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,10	52,48	230,47	1635,26		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню
" 12 " сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш. производства**	40	0,00	2,00	2,80	36	73-1	11,82
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	128,19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	95,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,87
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	9,15
	Фрукты св. (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,66	21,39	73,55	577,9	
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81	15,49
	Салат из св. моркови с сахаром**	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62	13,78
	Тертельи 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	15,82
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	2,36
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,92	18,20	130,32	785,92		125,52
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	69,55
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,75	11,49	34,01	344,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,33	52,08	237,88	1708,55		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню
" 13 " сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	711/1	8,19
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	13,18
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,67
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,62	21,63	83,23	574,4	
ОБЕД	Суп-паша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	11,68
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	9,40
	Отбивная из мяса птицы (юрица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	23,29
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	3,08
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,36	27,00	113,45	736,6		157,73
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	25,45
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	3,87
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,45
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	8,70	8,64	60,89	348,15		35,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,57	1659,15		

Ст. повар _____