



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 7-10 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет запеченный или паровой	150	15	16	3	211	2/6
	Чай с лимоном	200			15	58	27/10
	Хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Печенье " Чокопай"	30	1	5	19	129	
Итого за Завтрак 1		450	23	33	58	622	
Обед	Уха с крупой рисовой	200	7	4	22	150	37/2
	Рис припущенный с овощами	150	4	10	40	266	38/3
	Рыба запеченная в омлете	100	18	8	3	157	8/7
	Кисель с витаминами	200			22	92	
	Витошка						
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
Итого за Обед		710	33	22	115	799	
Итого за день		1 160	56	55	173	1421	



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 7-10 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	200	5	7	26	183	17/4
	Чай с молоком	200	2	2	12	66	31/10
	Хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Йогурт	125	5	3	7	81	
	Итого за Завтрак 1		595	19	24	66	556
Обед	Рассольник с крупой и сметаной	200	2	6	15	118	11/2
	Картофель запеченый с фаршем из мяса свинины"	200	18	30	25	440	57/8
	Чай с лимоном	200			15	58	29/10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Торт " Боярушка"	38	2	12	21	201	
Итого за Обед		698	26	48	104	951	
Итого за день		1 293	45	72	170	1507	



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 7-10 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5	5	28	183	5/4
	Какао с молоком	200	4	4	14	100	36/10
	Хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Итого за Завтрак 1		470	16	21	63	509
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4	5	17	131	16/2
	Макаронные изделия отварные	150	5	5	32	201	46/3
	Биточки (котлеты) из мясо кур	100	17	6	9	158	5/9
	Соус красный с луком	33		2	2	24	8/11
	Компот из сухофруктов	200	1	1	15	69	6/10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Яблоки	150	1	1	17	73	
Итого за Обед		893	32	20	120	790	
Итого за день		1 363	48	41	183	1299	



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 7-10 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	8	7	37	247	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	10	78	32/10
	Хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Масло сливочное	10		7		66	
	Итого за Завтрак 1		470	18	22	68	551
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2	6	7	93	7/2
	Картофельное пюре	150	3	7	20	164	3/3
	Мясо кур отварное	90	21	2		103	1/9
	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	Соус красный с луком	33		2	2	24	8/11
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Печенье " Чокопай"	30	1	5	19	129	
	Итого за Обед		763	31	22	94	721
Итого за день		1 233	49	44	162	1272	



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 7-10 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	7	26	183	17/4
	Чай	200			15	56	27/10
	Хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Масло сливочное	10		7		66	
	Торт "Боярушка"	38	2	12	21	201	
Итого за Завтрак 1		508	14	31	83	666	
Обед	Рассольник с крупой и сметаной	200	2	6	15	118	11/2
	Рагу из отварного мяса свинина"	200	14	21	18	319	6/8
	Чай с лимоном	200			15	58	29/10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Яблоки	150	1	1	17	73	
Итого за Обед		810	21	28	93	702	
Итого за день		1 318	35	59	176	1368	



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 7-10 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет запеченный или паровой	150	15	16	3	211	2/6
	Чай с молоком	200	2	2	12	66	31/10
	Хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Сырок творожный	100	14	8	13	180	
Итого за Завтрак 1		520	38	38	49	683	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4	5	17	131	16/2
	Рис припущенный с овощами	150	4	10	40	266	38/3
	Гуляш из мясо свинина	90	13	25	4	292	12/8
	Кисель с витаминами	200			22	92	
	Витошка						
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Торт " Боярушка"	38	2	12	21	201	
Итого за Обед		738	27	52	132	1116	
Итого за день		1 258	65	90	181	1799	



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 7-10 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5	5	28	183	5/4
	Какао с молоком	200	4	4	14	100	36/10
	Хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Масло сливочное	10		7		66	
Итого за Завтрак 1		470	16	21	63	509	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	10	5	14	137	22/2
	Макаронные изделия отварные	150	5	5	32	201	46/3
	Биточки (котлеты) из мясо кур	100	17	6	9	158	5/9
	Соус сметанный	33	1	5	2	50	8/11
	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Яблоки	150	1	1	17	73	
Итого за Обед		893	38	22	120	827	
Итого за день		1 543	54	43	183	1336	

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 7-10 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	210	5	6	39	239	9/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	10	78	32/10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Масло сливочное	10		7		66	
Итого за Завтрак 1		495	16	21	77	576	
Обед	Борщ со сметаной	200	2	6	9	102	3/2
	Картофельное пюре	150	3	7	20	164	3/3
	Тефтели из мясо птицы с рисом"	90	16	6	10	162	36/8
	Соус красный с луком	33		2	2	24	8/11
	Компот из сухофруктов	200	1	1	15	69	6/10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Йогурт	125	5	3	7	81	
Итого за Обед		858	31	25	91	736	
Итого за день		1 353	47	46	168	1312	



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 7-10 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8	7	37	247	11/4
	Чай	200			15	56	27/10
	Хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Сырок творожный	100	14	8	13	180	
Итого за Завтрак 1		570	29	27	86	709	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2	6	7	93	7/2
	Плов из мясо свинины	200	15	25	37	426	8/8
	Чай с лимоном	200			15	58	29/10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Итого за Обед		660	21	31	87	711
Итого за день		1 230	50	58	173	1420	
Итого за период		12886	495	604	1716	14239	
Среднее значение за период			49,5	60,4	171,6	1423,9	