

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 1						
ДЕНЬ 1 - ПОНЕДЕЛЬНИК						
<i>Обед</i>						
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,0	6,0	3,1	70
113	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200	5,8	6,9	14,6	127
143	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,7	0	4,5	21
310	Шницель рыбный натуральный	90	7,2	6,7	10,3	159
377	Пюре картофельное	180	4,8	7,2	24,7	166
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,6	18,0	92
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,3	22,1	105
Всего за обед		870	27,1	27,8	117,4	824
<i>Полдник</i>						
275	Омлет с сыром	80	9,6	7,9	3,6	111
70	Бутерброды с маслом	25	1,2	3,4	9,5	81
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80
82	Фрукты свежие	185	0,7	0,7	18,1	81
Всего за полдник		490	11,5	12,0	50,2	353
<i>Ужин</i>						
329	Бигус	250	10,9	15,6	32,0	302
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,2	0,2	14,7	70
Всего за ужин		510	15,7	16,3	68,0	471
<i>Ужин 2</i>						
470	Кисломолочный напиток	190	3,3	3,4	7,6	75
580	Кондитерские изделия	12	0,6	0,7	9,2	43
Всего за ужин 2		202	3,9	4,1	16,8	118
Итого за день:			58,2	60,2	252,4	1766
ДЕНЬ 2 - ВТОРНИК						
<i>Завтрак</i>						
229	Каша "Дружба"	150	10,8	5,2	26,7	183
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	9,6	0,1	99
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
576	Батон	65	4,8	1,8	33,4	169
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Всего за завтрак		530	19,4	19,9	83,8	589
<i>Обед</i>						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,1	3,5	73
119	Суп картофельный с рыбой	250	5,1	3,9	11,8	112
321	Мясо тушеное	100	10,9	12,3	10,9	216
256	Макаронные изделия отварные	150	3,5	4,9	37,5	166
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,6	18,0	92
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,3	22,1	105
Всего за обед		890	27,5	28,1	118,8	824
<i>Полдник</i>						
286	Сырники из творога запеченные	100	8,7	7,3	15,9	164

471	Молоко сгущенное	20	1,1	3	14,6	88
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
82	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	37
Всего за полдник		405	11,7	11,9	50,3	353
Ужин						
149	Овощи консервированные (порциями)	80	0,6	0	1,3	8
31	Печень, тушеная с овощами	220	10,5	15,4	22,1	259
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,2	0,2	14,7	70
Всего за ужин		560	15,7	16,0	69,1	478
Ужин 2						
470	Кисломолочный напиток	190	3,3	3,4	7,6	75
580	Кондитерские изделия	12	0,6	0,7	9,2	43
Всего за ужин 2		202	3,9	4,1	16,8	118
Итого за день:			78,2	80	338,8	2362
ДЕНЬ 3 - СРЕДА						
Завтрак						
268	Омлет натуральный	150	10,1	12,1	3,9	225
75	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	71
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	26	80
576	Батон	65	4,8	1,8	33,4	169
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	19,8	44
Всего за завтрак		535	19,9	20,2	83,1	589
Обед						
47	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	10,6	107
128	Суп-лапша домашняя с курой	200	4,6	5,2	13,2	138
367	Птица в соусе с томатом	90	10,5	10,8	4,9	185
380	Капуста тушеная	150	3	5,1	39,4	156
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,6	18,0	92
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,3	22,1	105
Всего за обед		830	27,0	28,3	117,7	823
Полдник						
550	Манник	90	8,5	9,1	29,2	229
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
82	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	37
Всего за полдник		375	11,6	11,9	51,1	354
Ужин						
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,3	10,4	3,7	99
211	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	2,4	5	19,2	159
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,2	0,2	14,7	70
Всего за ужин		500	15,9	16,1	69,7	473
Ужин 2						
470	Кисломолочный напиток	190	3,3	3,4	7,6	75
580	Кондитерские изделия	12	0,6	0,7	9,2	43
Всего за ужин 2		202	3,9	4,1	16,8	118
Итого за день:			78,3	80,6	338,4	2357
ДЕНЬ 4 - ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	10,5	5,9	26,6	183
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	9,6	0,1	99
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
576	Батон	65	4,8	1,8	33,4	169
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44

	Всего за завтрак	530	19,1	20,6	83,7	589
	Обед					
21	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	84
95	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200	3,2	3,6	5,6	100
339	Котлеты из говядины	100	9,6	11,3	15	186
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	6,3	27,8	173
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,6	18,0	92
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,3	22,1	105
	Всего за обед	840	27,1	28,2	119,8	824
	Полдник					
531	Ватрушка с творожным фаршем	70	6,1	6,5	32,9	210
469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107
82	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	37
	Всего за полдник	355	12,2	12,1	50,3	354
	Ужин					
1	Салат из капусты белокочанной	80	1,1	4,8	6,7	75
376	Рагу из птицы	200	9,9	10,8	27,2	235
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,2	0,2	14,7	70
	Всего за ужин	540	15,8	16,3	69,9	479
	Ужин 2					
470	Кисломолочный напиток	190	3,3	3,4	7,6	75
580	Кондитерские изделия	12	0,6	0,7	9,2	43
	Всего за ужин 2	202	3,9	4,1	16,8	118
	Итого за день:		78,1	81,3	340,5	2364
	ДЕНЬ 5 - ПЯТНИЦА					
	Завтрак					
285	Пудинг творожный запеченный	120	10,5	13,4	15,8	208
406	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	3,9	42
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
576	Батон	65	4,8	1,8	33,4	169
82	Фрукты свежие	185	0,7	0,7	18,1	81
	Всего за завтрак	620	20,0	20,8	84,8	588
	Обед					
149	Овощи консервированные (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11
	Суп-пюре из картофеля	250	4,6	7,7	21,7	148
131	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,7	0	4,5	21
311	Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	13,9	18,8	30,6	360
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80
574	Хлеб ржаной	50	4,0	1,2	20	103
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,3	22,1	105
	Всего за обед	855	27,4	28,1	119,6	828
	Итого за день:		47,4	48,9	204,4	1416
	НЕДЕЛЯ 2					
	ДЕНЬ 6 - ПОНЕДЕЛЬНИК					
	Обед					
1	Салат из капусты	100	1,4	6,0	11,4	94
100	Рассольник ленинградский с мясом	200	6,2	6,9	13,2	124
310	Шницель рыбный натуральный	90	7,2	6,7	10,3	159
377	Пюре картофельное	180	4,8	7,2	24,7	166
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,6	18,0	92
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,3	22,1	105
	Всего за обед	860	27,2	27,8	119,8	824
	Полдник					

275	Омлет с сыром	80	9,6	7,9	3,6	111
70	Бутерброды с маслом	25	1,2	3,4	9,5	81
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80
82	Фрукты свежие	185	0,7	0,7	18,1	81
Всего за полдник		490	11,5	12,0	50,2	353
Ужин						
329	Бигус	250	10,9	15,6	32,0	302
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,2	0,2	14,7	70
Всего за ужин		510	15,7	16,3	68,0	471
Ужин 2						
470	Кисломолочный напиток	190	3,3	3,4	7,6	75
580	Кондитерские изделия	12	0,6	0,7	9,2	43
Всего за ужин 2		202	3,9	4,1	16,8	118
Итого за день:			58,3	60,2	254,8	1766
ДЕНЬ 7 - ВТОРНИК						
Завтрак						
236	Каша рисовая молочная жидкая	150	10,6	5,7	26,7	181
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	9,6	0,1	99
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
576	Батон	65	4,8	1,8	33,4	169
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Всего за завтрак		530	19,2	20,4	83,8	587
Обед						
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,8	7,5	11,5	125
122	Суп с рыбными консервами	250	4,5	6,8	15,9	149
328	Жаркое по-домашнему	250	12,1	12,8	37,2	296
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,6	18,0	92
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,3	22,1	105
Всего за обед		890	27,4	28,0	119,7	827
Полдник						
286	Сырники из творога запеченные	100	8,7	7,3	15,9	164
471	Молоко сгущенное	20	1,1	3	14,6	88
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
82	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	37
Всего за полдник		405	11,7	11,9	50,3	353
Ужин						
359	Печень, тушенная в соусе сметанном	90	8,9	10,4	3,3	123
211	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	2,6	5,0	21,9	141
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,2	0,2	14,7	70
Всего за ужин		500	16,1	16,0	70,9	475
Ужин 2						
470	Кисломолочный напиток	190	3,3	3,4	7,6	75
580	Кондитерские изделия	12	0,6	0,7	9,2	43
Всего за ужин 2		202	3,9	4,1	16,8	118
Итого за день:			78,3	80,4	341,5	2360
ДЕНЬ 8 - СРЕДА						
Завтрак						
268	Омлет натуральный	150	10,1	12,1	3,9	225
75	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	71
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	26	80
576	Батон	65	4,8	1,8	33,4	169
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	19,8	44

	Всего за завтрак	535	19,9	20,2	83,1	589
	Обед					
43	Салат картофельный с огурцами солеными	100	2,1	6,3	8,9	98
116	Суп из овощей с мясом	200	4,1	4,3	9,1	103
372	Котлеты из птицы припущенные	90	10,8	10,9	11,6	231
380	Капуста тушеная	150	3	5,1	39,4	156
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,6	18,0	92
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,3	22,1	105
	Всего за обед	830	27,3	27,6	118,6	825
	Полдник					
550	Манник	90	8,5	9,1	29,2	229
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
82	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	37
	Всего за полдник	375	11,6	11,9	51,1	354
	Ужин					
21	Салат из моркови	80	0,9	4,8	5,1	68
307	Биточки рыбные	90	6,9	5,2	2,9	89
172	Картофель, тушеный с луком	150	2,8	5,3	14,8	107
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,2	0,2	14,7	70
	Всего за ужин	580	15,8	16,0	69,6	479
	Ужин 2					
470	Кисломолочный напиток	190	3,3	3,4	7,6	75
580	Кондитерские изделия	12	0,6	0,7	9,2	43
	Всего за ужин 2	202	3,9	4,1	16,8	118
	Итого за день:		78,5	79,8	339,2	2365
	ДЕНЬ 9 - ЧЕТВЕРГ					
	Завтрак					
235	Каша пшеничная молочная жидкая	150	10,7	5,4	26,8	182
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	9,6	0,1	99
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
576	Батон	65	4,8	1,8	33,4	169
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Всего за завтрак	530	19,3	20,1	83,9	588
	Обед					
17	Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	74
104	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	3,9	6,4	2,9	112
357	Оладьи из печени по-кунцевски	90	11,8	8,9	15,6	191
256	Макаронные изделия отварные	150	3,5	4,9	37,5	166
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574	Хлеб ржаной	45	3,6	0,6	18,0	92
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,3	22,1	105
	Всего за обед	830	27,8	27,4	119,8	824
	Полдник					
531	Ватрушка с творожным фаршем	70	6,1	6,5	32,9	210
469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107
82	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	37
	Всего за полдник	355	12,2	12,1	50,3	354
	Ужин					
15	Салат из свежих огурцов с луком	80	0,6	4,8	2	54
375	Плов из отварной птицы	200	10,7	10,9	21,8	215
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,0	61
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,2	0,2	14,7	70
	Всего за ужин	540	15,9	16,3	69,5	480

Ужин 2						
470	Кисломолочный напиток	190	3,3	3,4	7,6	75
580	Кондитерские изделия	12	0,6	0,7	9,2	43
Всего за ужин 2		202	3,9	4,1	16,8	118
Итого за день:			79,1	80	340,3	2364
ДЕНЬ 10 - ПЯТНИЦА						
Завтрак						
285	Пудинг творожный запеченный	120	10,5	13,4	15,8	208
406	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	3,9	42
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
576	Батон	65	4,8	1,8	33,4	169
82	Фрукты свежие	185	0,7	0,7	18,1	81
Всего за завтрак		620	20	20,8	84,8	588
Обед						
158	Кукуруза с яйцом и луком	100	3,3	6,4	2,2	80
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,9	5,1	25,6	188
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,3	10,4	3,7	99
152	Картофель отварной с маслом	170	3,6	4,6	27,2	169
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80
574	Хлеб ржаной	50	4,0	1,2	20	103
573	Хлеб пшеничный формовой	45	3,4	0,3	22,1	105
Всего за обед		905	27,5	28,0	119,8	824
Итого за день:			47,5	48,8	204,6	1412
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			681,9	700,2	2954,9	20532
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			78,4	80,5	339,6	2360

Примечание: среднее значение за период рассчитано исходя из фактических 8,7 полных дней питания обучающихся

Специалист по питанию _____ Рычков В.В.

Медицинская сестра _____ Панкратова Н.А.

Заведующий производством _____ Романова О.А.