

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

« » _____

« » _____

**Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет, старше 12 лет,
Обучающихся в общеобразовательной организации
(всесезонное, 2-разовое питание, безмолочное)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

Дети 7-11 лет

1 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
16/5	Запеканка из творога с рисом вариант 2	200	30,1	19,33	30,27	417,7			16,67	0,83
-	Яблочное пюре	50	0,3	0,1	10,05	40,23			0	0
32/10	Кофейный напиток без молока	200	0,29	0,07	9,78	38,98			10	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	70	5,53	0,7	36,12	171,9			0	0
aa	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
Итого за 'Завтрак '		550	38,2	20,56	98,73	726,7		40,70	26,67	0,83
	Сухофрукты порционно	50	0,92	0,26	25,72	102			0	0
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8			10	0
Итого за "		250	1	0,28	35,56	139,8		7,83	10	0
Обед										
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,43	6,09	10,54	100			0	0,5
51/1	Сельдь	20	3,33	1,67	0	28,32			0	0
2/2	Борщ (безмолочное меню)	250	1,76	4,56	10,91	87,56			0	1
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0	55,99			0	0
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,2			0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9			0	0,38
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57			10	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	35	2,77	0,35	18,06	85,93			0	0
aa	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	14,6	67,68			0	0
Итого за 'Обед '		910	37,6	35,74	116,33	919,2		51,47	10	2,38
Итого за день			76,8	56,58	250,62	1786			46,67	3,21

МЕНЮ

Дети 7-11 лет

2 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с соком, маслом растительным и отрубями	250	6,17	8,14	45,19	272,5			5	1
	Кофейный напиток с какао	200	3,19	3,08	9,75	76,95			5	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12			0	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	50	3,95	0,5	25,8	122,8			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
Итого за 'Завтрак '		560	21,2	17,52	97,42	619,6		37,90	10	1
10:00										
-	Груши	200	0,8	0,6	26,2	101,4			0	0
	Конфеты в ассортименте	12	0,1	0,01	9,7	37,66			0	0
Итого за '10:00 '		212	0,9	0,61	35,9	139		8,50	0	0
Обед										
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	5,95	21,27	136			1	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1			0	0,5
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,4			0	0
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	14,83	9,91	5,94	169,5			2	0,5
	Капуста тушенная с кабачками	200	3,22	3,41	15,3	96,87			0	1
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02			5	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	50	3,95	0,5	25,8	122,8			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,31	0,42	14,6	67,68			0	0
Итого за 'Обед '		975	33,87	26,01	135,74	876,3		53,60	8	2
Итого за день			55,97	44,14	269,05	1635			18	3

МЕНЮ

Дети 7-11 лет

3 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
12/1	Салат из белокочанной капусты с грушей, морковью и растительным маслом	100	1,44	5,98	9,66	93,86			3	0,5
2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	17,96	19,65	1,04	252,6			0	1
32/10	Кофейный напиток без молока	200	0,29	0,07	9,78	38,98			10	0
аа	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	60	4,74	0,6	30,96	147,3			0	0
аа	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
Итого за 'Завтрак '		600	27,08	26,78	68,12	610,1		35,30	13	1,5
10:00										
-	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	33,2	134,1			0	0
Итого за '10:00 '		200	0,6	0,4	33,2	134,1		7,76	0	0
Обед										
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15			0	0,5
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	250	2,2	5,16	15,23	112,7			0	1
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0	55,99			0	0
3/9	Рагу из мяса кур	250	24,7	27,26	26,66	447,9			0	0,63
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74			10	0
аа	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	70	5,53	0,7	36,12	171,9			0	0
аа	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,31	0,42	14,6	67,68			0	0
Итого за 'Обед '		925	41,2	43,5	111,21	984		56,94	10	2,13
Итого за день			68,88	70,68	212,53	1728			23	3,63

МЕНЮ

Дети 7-11 лет

4 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			г всего	г всего							
Завтрак											
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1			0	0	
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59			0	0	
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,78	5,93	37,71	224			5	1	
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8			10	0	
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	60	4,74	0,6	30,96	147,3			0	0	
aa	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0	
Итого за 'Завтрак '		580	17,3	21,9	95,39	638,1			36,14	15	1
10:00											
-	Сок (персиковый)	200	0,6	0	34	132,6			0	0	
Итого за '10:00 '		200	0,6	0	34	132,6			7,51	0	0
Обед											
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	6,13	11,84	106,2			0	0,5	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,6	127,4			0	0,5	
-	Мясо кур отварное	40	9,44	8,94	0	118,2			0	0	
48/8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) безмолочное меню	250	23,69	16,24	19,85	314,8			0	0	
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,1	22,89	88,66			10	0	
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	70	5,53	0,7	36,12	171,9			0	0	
aa	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,31	0,42	14,6	67,68			0	0	
Итого за 'Обед '		945	46,12	34,97	128,9	994,8			56,35	10	1
Итого за день			64,03	56,87	258,29	1766			25	2	

МЕНЮ

Дети 7-11 лет

5 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г	г						
			всего	всего						
Завтрак										
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1			0	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59			0	0
11/4	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным и отрубями	250	5,78	7,03	37,71	233,9			5	1,25
32/10	Кофейный напиток без молока	200	0,29	0,07	9,78	38,98			10	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	60	4,74	0,6	30,96	147,3			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
Итого за 'Завтрак '		580	17,52	23,05	95,33	649,2		34,67	15	1,25
10:00										
-	Бананы	200	3	1	45,4	191			0	0
Итого за '10:00 '		200	3	1	45,4	191		10,20	0	0
Обед										
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	7,26	8,54	105,1			0	0,5
35/2	Уха с крупой перловой (безлактозное меню)	250	9,86	5,6	16,28	153,5			0	1
15/8	Бифштекс из мяса говядины рубленный паровой	100	22,35	21,79	0,41	287,1			0	0,5
-	Сок (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,8	114,6			0	0
32/3	Рагу из овощей	180	3	4,77	20,81	132,5			0	0,45
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	70	5,53	0,7	36,12	171,9			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,31	0,42	14,6	67,68			0	0
Итого за 'Обед '		935	47,06	40,75	123,56	1032		55,13	0	2,45
Итого за день			67,58	64,8	264,29	1873			15	3,7

МЕНЮ

Дети 7-11 лет

6 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1			0	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12			0	0
17/4	Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растительным и отрубями	250	3,1	6,14	28,86	180,1			6,25	1,25
32/10	Кофейный напиток без молока	200	0,29	0,07	9,78	38,98			10	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	70	5,53	0,7	36,12	171,9			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
Итого за 'Завтрак'		595	16,94	23,59	91,64	637,5		38,24	16,25	1,25
10:00										
-	Сок (персиковый)	200	0,6	0	34	132,6			0	0
Итого за '10:00'		200	0,6	0	34	132,6		7,95	0	0
Обед										
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,02	6,01	11,7	100,1			3	0
9/2	Рассольник	250	1,68	4,66	13,23	99,29			0	1
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,94	13,08	13,08	219,9			0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9			0	0,38
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,1	19,49	74,32			15	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	50	3,95	0,5	25,8	122,8			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	20,85	96,69			0	0
Итого за 'Обед'		900	28,43	27,94	138,26	897		53,81	18	1,88
Итого за день			45,97	51,53	263,9	1667			34,25	3,13

МЕНЮ

Дети 7-11 лет

7 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г	г						
			всего	всего						
Завтрак										
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1			0	0
19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным	250	2,86	6,06	27,27	171,9			6,25	1,25
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8			10	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	70	5,53	0,7	36,12	171,9			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
Итого за 'Завтрак '		580	11,27	21,76	90,16	591,1			33,95	16,25
10:00										
-	Бананы	200	3	1	45,4	191			0	0
Итого за '10:00'		200	3	1	45,4	191			10,97	0
Обед										
11/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, зеленым горошком и растительным маслом	100	1,46	6,03	10,33	96,92			3	0,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	1,96	18,88	101,9			0	0,4
41/2	Фрикадельки мясные	30	6,16	4,4	0,36	65,47			0	0,3
7/7	Рыба, запеченная с сыром	120	26,7	10,92	0	205,6			0	0,6
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135,5			0	0,38
22/10	Кисель из сухофруктов (вариант 2)	200	1,03	0,06	34,88	133,9			15	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	50	3,95	0,5	25,8	122,8			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	20,85	96,69			0	0
Итого за 'Обед'		900	48,05	27,77	134,96	958,7			55,07	18
Итого за день			62,32	50,52	270,52	1741			34,25	3,43

МЕНЮ

Дети 7-11 лет

8 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г	г						
			всего	всего						
Завтрак										
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	140	18,6	15,96	16,79	285,5			7	0,35
-	Повидло	20	0,08	0	13,2	50,3			0	0
32/10	Кофейный напиток без молока	200	0,29	0,07	9,78	38,98			10	0
аа	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	8,34	38,68			0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17			0	0
-	Груши	150	0,6	0,45	19,65	76,04			0	0
Итого за 'Завтрак'		560	22,88	16,92	81,83	556,7		35,86	17	0,35
10:00										
-	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	33,2	134,1			0	0
Итого за '10:00'		200	0,6	0,4	33,2	134,1		8,64	0	0
Обед										
-	Огурец свежий	80	0,63	0,08	2,74	12,49			0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1			0	0,5
4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,59	47,91	449,2			0	0,5
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19			10	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0	0
аа	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
Итого за 'Обед'		850	34,41	24,89	129,47	861,5		55,50	10	1
Итого за день			57,9	42,21	244,5	1552			27	1,35

МЕНЮ

Дети 7-11 лет

9 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,22	4,77	7,45	74,15			2,4	0,4
2/6	Омлет запеченный или паровой (без молочный) с горошком консервированным	200	14,68	13,26	7,6	202,3			0	1,33
	Кофейный напиток с какао	200	3,19	3,08	9,75	76,95			5	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112			0	0
аа	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
Итого за 'Завтрак'		570	25,03	21,92	64,93	542,7		33,01	7,4	1,73
10:00										
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8			10	0
	Орехи	20	3,05	10,7	3,13	118,8			0	0
Итого за '10:00'		220	3,12	10,72	12,97	156,6		9,53	10	0
Обед										
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	80	1,16	4,83	14,74	101,1			2,4	0
2/2	Борщ (безмолочное меню)	250	1,76	4,56	10,91	87,56			0	1
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11			0	0
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	18,89	17,51	36,55	376,9			0	0,5
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,51	2,27	3,64	36,12			0,66	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02			5	0
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,83	156,7			0	0
аа	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
Итого за 'Обед'		950	34,66	34,52	129,46	944,6		57,46	8,06	1,5
Итого за день			62,81	67,15	207,36	1644		25,46	3,23	

МЕНЮ

Дети 7-11 лет

10 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			0	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12			0	0
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,06	4,04	31,3	171,8			4	0,8
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			5	0
аа	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,83	156,7			0	0
Итого за 'Завтрак'		530	16,09	17,45	81,72	542		31,66	9	0,8
10:00										
-	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	33,2	134,1			0	0
Итого за '10:00'		200	0,6	0,4	33,2	134,1		7,83	0	0
Обед										
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,28	6,03	7,83	86,77			0	0,5
35/2	Уха с крупой перловой (безлактозное меню)	250	9,86	5,6	16,28	153,5			0	1
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	120	28,23	21,02	0	302,1			0	0
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			0	0
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	3,18	38,26	196,7			0	0,38
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0
аа	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	10,43	48,35			0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
Итого за 'Обед'		915	48,86	43,81	113,26	1036		60,50	10	1,88
Итого за день			65,54	61,66	228,18	1712			19	2,68

МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

1 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
16/5	Запеканка из творога с рисом вариант 2	200	30,1	19,33	30,27	417,7			16,67	0,83
-	Яблочное пюре	50	0,3	0,1	10,05	40,23			0	0
32/10	Кофейный напиток без молока	200	0,29	0,07	9,78	38,98			10	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	70	5,53	0,7	36,12	171,9			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
Итого за 'Завтрак'		550	38,2	20,56	98,73	726,7			37,89	26,67
10:00										
	Сухофрукты порционнo	50	0,92	0,26	25,72	102			0	0
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8			10	0
Итого за '10:00'		250	1	0,28	35,56	139,8			7,29	10
Обед										
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,43	6,09	10,54	100			0	0,5
51/1	Сельдь	30	5	2,5	0	42,48			0	0
2/2	Борщ (безмолочное меню)	250	1,76	4,56	10,91	87,56			0	1
-	Мясо говядины отварное	30	8,04	5,76	0	83,98			0	0
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,2			0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,7			0	0,45
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57			10	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	45	3,56	0,45	23,22	110,5			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	20,85	96,69			0	0
Итого за 'Обед'		985	44,78	39,36	134,57	1052			54,82	10
Итого за день			83,98	60,21	268,86	1918			46,67	3,28

МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

2 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с соком, маслом растительным и отрубями	250	6,17	8,14	45,19	272,5			5	1
	Кофейный напиток с какао	200	3,19	3,08	9,75	76,95			5	0
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,65	0	87,65			0	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	60	4,74	0,6	30,96	147,3			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
Итого за 'Завтрак'		575	23,31	18,95	102,58	661,7			37,73	10
10:00										
-	Груши	200	0,8	0,6	26,2	101,4			0	0
	Конфеты в ассортименте	12	0,1	0,01	9,7	37,66			0	0
Итого за '10:00'		212	0,9	0,61	35,9	139			7,93	0
Обед										
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	5,95	21,27	136			1	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	280	6,2	6,23	27,23	183,7			0	0,56
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,4			0	0
4/7	Рыба, тушеная с овощами	150	18,53	12,39	7,42	211,9			2,5	0,63
	Капуста тушеная с кабачками (зимний вариант)	230	3,7	3,93	17,59	111,4			0	1,15
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02			5	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	50	3,95	0,5	25,8	122,8			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,31	0,42	14,6	67,68			0	0
Итого за 'Обед'		1065	38,73	29,67	142,43	952,9			54,34	8,5
Итого за день			62,93	49,23	280,91	1754			18,5	3,34

МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

3 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
12/1	Салат из белокочанной капусты с грушей, морковью и растительным маслом	100	1,44	5,98	9,66	93,86			3	0,5
2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	17,96	19,65	1,04	252,6			0	1
32/10	Кофейный напиток без молока	200	0,29	0,07	9,78	38,98			10	0
аа	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	60	4,74	0,6	30,96	147,3			0	0
аа	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
Итого за 'Завтрак'		600	27,08	26,78	68,12	610,1		31,55	13	1,5
10:00										
-	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	33,2	134,1			0	0
Итого за '10:00'		200	0,6	0,4	33,2	134,1		6,93	0	0
Обед										
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15			0	0,5
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	280	2,46	5,78	17,05	126,3			0	1,12
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0	55,99			0	0
3/9	Рагу из мяса кур	300	29,64	32,72	31,99	537,5			0	0,75
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74			10	0
аа	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	100	7,9	1	51,6	245,5			0	0
аа	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	20,85	96,69			0	0
Итого за 'Обед'		1050	49,76	50,05	140,1	1190		61,52	10	2,37
Итого за день			77,44	77,23	241,42	1934			23	3,87

МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

4 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1			0	0
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,65	0	87,65			0	0
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,78	5,93	37,71	224			5	1
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8			10	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	60	4,74	0,6	30,96	147,3			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
Итого за 'Завтрак'		590	19,93	24,56	95,39	673,2			35,83	15
10:00										
-	Сок (персиковый)	200	0,6	0	34	132,6			0	0
Итого за '10:00'		200	0,6	0	34	132,6			7,06	0
Обед										
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	6,13	11,84	106,2			0	0,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	280	3,59	2,74	26,43	142,7			0	0,56
-	Мясо кур отварное	40	9,44	8,94	0	118,2			0	0
48/8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) безмолочное меню	300	28,43	19,49	23,82	377,7			0	0
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,1	22,89	88,66			10	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	70	5,53	0,7	36,12	171,9			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,31	0,42	14,6	67,68			0	0
Итого за 'Обед'		1025	51,24	38,51	135,71	1073			57,11	10
Итого за день			71,78	63,07	265,09	1879			25	2,06

МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

5 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1			0	0
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,65	0	87,65			0	0
11/4	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным и отрубями	250	5,78	7,03	37,71	233,9			5	1,25
32/10	Кофейный напиток без молока	200	0,29	0,07	9,78	38,98			10	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	70	5,53	0,7	36,12	171,9			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
Итого за 'Завтрак'		600	20,94	25,81	100,49	708,8		34,99	15	1,25
10:00										
-	Бананы	220	3,3	1,1	49,94	210,1			0	0
Итого за '10:00'		220	3,3	1,1	49,94	210,1		10,37	0	0
Обед										
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	7,26	8,54	105,1			0	0,5
35/2	Уха с крупой перловой (безлактозное меню)	300	11,84	6,73	19,53	184,3			0	1,2
15/8	Бифштекс из мяса говядины рубленный паровой	100	22,35	21,79	0,41	287,1			0	0,5
32/3	Рагу из овощей	200	3,34	5,3	23,13	147,2			0	0,5
-	Сок (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,8	114,6			0	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	70	5,53	0,7	36,12	171,9			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	20,85	96,69			0	0
Итого за 'Обед'		1020	50,35	42,58	135,38	1107		54,64	0	2,7
Итого за день			74,59	69,49	285,81	2026			15	3,95

МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

6 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1			0	0
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,65	0	87,65			0	0
17/4	Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растительным и отрубями	250	3,1	6,14	28,86	180,1			6,25	1,25
32/10	Кофейный напиток без молока	200	0,29	0,07	9,78	38,98			10	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	70	5,53	0,7	36,12	171,9			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
Итого за 'Завтрак'		600	18,26	24,92	91,64	655		33,19	16,25	1,25
10:00										
-	Сок (персиковый)	200	0,6	0	34	132,6			0	0
Итого за '10:00'		200	0,6	0	34	132,6		6,72	0	0
Обед										
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,02	6,01	11,7	100,1			3	0
9/2	Рассольник	300	2,02	5,6	15,87	119,2			0	1,2
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	200	25,88	26,17	26,17	439,7			0	1
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9			0	0,38
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,1	19,49	74,32			15	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	70	5,53	0,7	36,12	171,9			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	20,85	96,69			0	0
Итого за 'Обед'		1070	43,29	42,16	164,31	1186		60,09	18	2,58
Итого за день			62,15	67,07	289,95	1973			34,25	3,83

МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

7 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1			0	0
19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным	250	2,86	6,06	27,27	171,9			6,25	1,25
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8			10	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	70	5,53	0,7	36,12	171,9			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
Итого за 'Завтрак '		580	11,27	21,76	90,16	591,1			31,30	16,25
10:00										
-	Бананы	200	3	1	45,4	191			0	0
Итого за '10:00'		200	3	1	45,4	191			10,11	0
Обед										
11/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, зеленым горошком и растительным маслом	100	1,46	6,03	10,33	96,92			3	0,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,6	127,4			0	0,5
41/2	Фрикадельки мясные	50	10,26	7,34	0,6	109,1			0	0,5
7/7	Рыба, запеченная с сыром	150	33,37	13,66	0	257			0	0,75
1/3	Картофель отварной	180	3,47	3,95	28,64	162,6			0	0,45
22/10	Кисель из сухофруктов (вариант 2)	200	1,03	0,06	34,88	133,9			15	0
aa	Хлеб пшеничный, № 1.5 сб. 2021	50	3,95	0,5	25,8	122,8			0	0
aa	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	20,85	96,69			0	0
Итого за 'Обед'		1030	60,05	34,58	144,69	1106			58,59	18
Итого за день			74,32	57,34	280,26	1888			34,25	3,95

МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

8 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г	г						
			всего	всего						
Завтрак										
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	180	23,92	20,52	21,59	367,1			9	0,45
-	Повидло	20	0,08	0	13,2	50,3			0	0
32/10	Кофейный напиток без молока	200	0,29	0,07	9,78	38,98			10	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17			0	0
аа	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	20,85	96,69			0	0
-	Груши	150	0,6	0,45	19,65	76,04			0	0
Итого за 'Завтрак'		630	30,18	21,84	99,14	696,3			38,31	19 0,45
10:00										
-	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	33,2	134,1			0	0
Итого за '10:00'		200	0,6	0,4	33,2	134,1			7,38	0 0
Обед										
-	Огурец свежий	100	0,78	0,1	3,43	15,61			0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	300	6,65	6,68	29,17	196,9			0	0,6
4/9	Плов из мяса кур	300	27,48	22,31	57,5	539			0	0,6
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19			10	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0	0
аа	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
Итого за 'Обед'		970	40,26	29,74	144,61	987,3			54,32	10 1,2
Итого за день			71,04	51,98	276,94	1818			29	1,65

МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

9 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г	г						
Завтрак										
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69			3	0,5
2/6	Омлет запеченный или паровой (без молочный) с горошком консервированным	200	14,68	13,26	7,6	202,3			0	1,33
	Кофейный напиток с какао	200	3,19	3,08	9,75	76,95			5	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112			0	0
аа	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0
Итого за 'Завтрак'		590	25,34	23,11	66,79	561,3		32,13	8	1,83
10:00										
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8			10	0
	Орехи	30	4,57	16,05	4,7	178,2			0	0
Итого за '10:00'		230	4,65	16,07	14,53	216		12,36	10	0
Обед										
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1,45	6,03	18,43	126,4			3	0
2/2	Борщ (безмолочное меню)	250	1,76	4,56	10,91	87,56			0	1
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11			0	0
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	18,89	17,51	36,55	376,9			0	0,5
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,51	2,27	3,64	36,12			0,66	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02			5	0
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,83	156,7			0	0
аа	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
Итого за 'Обед'		970	34,95	35,72	133,15	969,8		55,51	8,66	1,5
Итого за день			64,93	74,9	214,47	1747		26,66	3,33	

МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

10 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			г всего	г всего							
Завтрак											
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			0	0	
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12			0	0	
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	240	4,87	4,85	37,56	206,2			4,8	0,96	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			5	0	
аа	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	20,85	96,69			0	0	
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,83	156,7			0	0	
Итого за 'Завтрак'		590	18,22	18,5	96,32	615			32,20	9,8	0,96
10:00											
-	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	33,2	134,1			0	0	
Итого за '10:00'		200	0,6	0,4	33,2	134,1			7,02	0	0
Обед											
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,28	6,03	7,83	86,77			0	0,5	
35/2	Уха с крупой перловой (безлактозное меню)	300	11,84	6,73	19,53	184,3			0	1,2	
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	120	28,23	21,02	0	302,1			0	0	
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			0	0	
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,84	4,24	51,02	262,3			0	0,5	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0	
аа	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	16,68	77,35			0	0	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0	
Итого за 'Обед'		1030	53,03	46,17	135,52	1161			60,78	10	2,2
Итого за день			71,85	65,07	265,04	1910			19,8	3,16	