



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Ежики мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52
Яблоко 1 шт	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак	505	12,69	28	47,53	499
<b>Обед</b>					
Суп с макаронными изделиями, курой 200/10	210	5,23	2	12,68	93
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52
Итого за Обед	705	27,26	37	89,75	808
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	100	0,4		9,8	47
Пирожок с конфитюром	60	3,77	4	25,03	148
Итого за Полдник	360	4,17	4	55,03	283
Итого за день		44,12	69	192,31	1 590

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.

Дзюина А.А.



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

## 2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92
Итого за Завтрак	500	22,36	27	86,46	675
<b>Обед</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4	10,01	79
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61
Итого за Обед	700	19,2	38	81,4	747
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	100	0,4		9,8	47
Пирожок с яблоками	60	3,64	4	31,58	173
Итого за Полдник	360	4,04	4	61,58	308
Итого за день		45,6	69	229,44	1 730

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.

Дзюина А.А.



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Тефтели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63
Батон йодированный	31	2,33	1	15,93	81
Итого за Завтрак	521	14,71	29	63	572
<b>Обед</b>					
Рассольник Ленинградский с перловкой 250	250	2,43	5	16,92	120
Плов со свиной	220	13,05	26	47,53	480
Комлот из яблок свежих	200	0,16		27,9	115
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61
Итого за Обед	705	17,95	31	104,04	776
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,37		9,63	43
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215
Итого за Полдник	390	3,98	12	53,45	346
Итого за день		36,64	72	220,49	1 694

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.

Дзюина А.А.





## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Пудинг творожный	150	20,45	9	26,16	265
Соус из кураги	30	0,16		4,53	19
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52
Яблоко 1 шт	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак	515	22,71	10	65,8	444
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с горохом луценым	250	6,94	5	19,34	144
Жаркое по-домашнему 24/176гр (говяд. конс.)	200	10	5	33,04	215
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70
Печенье в асс	20	1,1	7	11,9	111
Итого за Обед	710	20,26	17	109,46	670
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	100	0,4		9,8	47
Пирожок с яблоками	60	3,64	4	31,58	173
Итого за Полдник	360	4,04	4	61,58	308
Итого за день		47,01	31	236,84	1 422

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.

Дзюина А.А.



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Гуляш из птицы 45/45	90	13,13	15	2,89	195
Макароньы отварные	150	6,31	5	40,22	227
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66
Печенье в асс	20	1,1	7	11,9	111
Итого за Завтрак	500	22,62	28	82,89	660
<b>Обед</b>					
Щи из св. капусты с картофелем вегетарианский 200	200	1,48	4	7,45	68
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61
Итого за Обед	700	21,06	30	87,56	709
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,37		9,63	43
Пирожок с конфитюром	60	3,77	4	25,03	148
Итого за Полдник	390	4,14	4	54,86	279
Итого за день		47,82	62	225,31	1 648

Директор

Бухгалтер-калькулятор

Зав. производством

Солнышкина О.И.

Дзюина А.А.