



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Оладьи	140	12,89	11	58,04	391
Соус фруктовый(повидло)	60	0,12	0	19,40	74
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73
Чай с лимоном	200	0,02	0	9,82	38
<b>Итого за Завтрак</b>	550	13,63	12	104,66	575
<b>Обед</b>					
Огурец свежий	60	0,40	0	1,12	7
Щи по-уральски с крупой	200	2,12	4	7,08	73
Котлета Рыжик с соусом	120	9,63	18	14,4	253
Рис отварной	150	3,64	4,07	38,28	205
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	126
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19
<b>Итого за Обед</b>	815	21,42	27	107,17	728
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
<b>Итого за Полдник</b>	430	15,01	15	70,46	488
<b>Итого за день</b>	1795	50,06	54	282,29	1 791

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством

Дзюина А.А.





## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

### 2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Печенье	40	3,00	4	30,7	169
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	35	3,34	4	9,38	83
Каша жидкая молочная пшенная	230	7,52	7,6	37,4	246
Чай с молоком сгущеным	200	1,6	1,92	12,52	72
<b>Итого за Завтрак</b>	505	15,5	17	90,02	570
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная	60	1,9	0	3,9	24
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	200	2,66	4	12,6	94
Зраза Любимая	110	9,92	20	13,91	275
Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	133
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	126
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Чай	200	0,02	0	9,79	37
<b>Итого за Обед</b>	805	23,2	29	98,79	734
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215
<b>Итого за Полдник</b>	390	4,13	13	56,56	364
<b>Итого за день</b>	1700	42,86	59	245,37	1 668

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством



Дзюина А.А.



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

### 3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Печенье	40	3,00	4	36,01	169
Котлета "Морячок" с соусом	90	11,30	2,04	11,5	68
Рис отварной	150	3,6	4	38,28	205
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74
<b>Итого за Завтрак</b>	512,5	20,33	11	118,86	579
<b>Обед</b>					
Помидоры свежие	60	0,36	0	2,53	13
Суп гороховый	200	6,10	7	19,45	159
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,7	6,45	157
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	46,66	255
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63
Компот из сухофруктов	200	0,8	0	19,83	69
<b>Итого за Обед</b>	752,5	28,34	23	117,9	761
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263
<b>Итого за Полдник</b>	430	7,17	6	76,52	403
<b>Итого за день</b>	1695	55,84	40	313,23	1 743

Директор



Солнышкина О.И.

Зав. производством

Дзюина А.А.



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

## 4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Котлета "Умка" с соусом	120	9,6	18	14,41	253
Макароны отварные	150	4,91	4	37,15	200
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63
Чай с молоком сгущенным	200	1,64	2	12,52	72
<b>Итого за Завтрак</b>	502,5	18,33	24	77,63	587
<b>Обед</b>					
Горошек консервированный	60	1,86	0	3,90	24
Суп картофельный с рыбой	200	3,35	4	15,8	111
Азу "Рататуй"	240	15,38	26,9	31,09	426
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	19
<b>Итого за Обед</b>	732,5	22,76	31	74,13	643
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
<b>Итого за Полдник</b>	430	15,01	15	70,46	488
<b>Итого за день</b>	1665	56,10	71	222,22	1 718

Директор



Солнышкина О.И.

Зав. производством

Дзюина А.А.



# МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

## 5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Тефтели Мит-бол	100	9,5	8	13,83	119
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,30	6	59,10	324
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63
Напиток из шиповника	200	0,24	0	19,49	74
<b>Итого за Завтрак</b>	522,50	23,15	15	106,0	580
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая	60	0,70	0	3,70	20
Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5	10,24	89
Паста болоньезе	240	12,16	29	40,77	472
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	63
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69
<b>Итого за Обед</b>	732,5	17,62	35	86,6	713
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229
<b>Итого за Полдник</b>	430	6,16	5	71,12	369
<b>Итого за день</b>	1685,00	46,93	54	263,64	1 662

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.

Дзюина А.А.