

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	5,9	7	33,27	236,9	235,05
	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		500	14,6	13	107,23	628,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Биточек куриный.	90	15,07	17	7,2	175,7	1 308,17
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		780	34,06	31	129,74	885,1	

Итого за день	1 280	48,66	44	236,97	1514	
---------------	-------	-------	----	--------	------	--

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	305,3	891
	Слойка с яблоком	85	3,32	26	53,13	272	806,16
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		505	25,62	50	86,35	697,9	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		2,33	14,4	835
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Плов со свининой	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		720	26,83	48	116,33	909,9	
Итого за день		1 225	52,45	98	202,68	1607,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Шницель из птицы	80	16,5	7	11,55	164,5	1 060
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,19	5	42,92	247,6	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Завтрак		500	27,01	14	88,19	579,8	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Деревенская	90	26,28	23	0,18	297	661,16
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		765	44,03	38	113,94	962	

Итого за день	1 265	71,04	52	202,13	1541,8	
---------------	-------	-------	----	--------	--------	--

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	210	6,02	7	28,41	209,7	1 111
	Кекс с изюмом	60	8,2	8	44,16	259,5	450,24
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Завтрак		500	17,43	16	104,62	618,2	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		2,33	14,4	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	90	15,6	5	2,98	119	1 023
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		745	26,47	21	90,99	684,8	
Итого за день		1 245	43,9	37	195,61	1303	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета из мяса кур	80	17,37	4	12,09	161,5	1 150
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,19	5	42,92	247,6	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		510	28,58	12	91,73	588,7	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	13,71	11	11,96	226,7	907,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		745	24,62	27	98,54	761,3	

Итого за день	1 255	53,2	39	190,27	1350	
---------------	-------	------	----	--------	------	--

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,62	7	31,68	225,6	235,05
	Слойка с вишней	85	5	15	50,2	318	1 870,04
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		505	12,82	23	107,74	660,3	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Котлета Деревенская	90	26,28	23	0,18	297	661,16
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		780	44,92	37	114,94	972,3	

Итого за день	1 285	57,74	60	222,68	1632,6	
---------------	-------	-------	----	--------	--------	--

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырник	120	13,2	13	23,9	271,2	1 066,08
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Печенье, шт	50	1,86	8	26,6	181,6	1 746,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		540	20,05	25	103,28	757,7	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8	1 237
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		755	33,39	52	60,83	774,9	

Итого за день	1 295	53,44	77	164,11	1532,6	
---------------	-------	-------	----	--------	--------	--

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели мясные с луком	80	12,1	9	8,41	191,3	907
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	170	10,57	7	55,1	322,5	998
	Компот из свежих плодов	200	0,03		4,78	19,8	390
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
Итого за Завтрак		500	26,04	19	85,51	629,9	
Обед							
	Помидоры порционнo	60	0,66		2,33	14,4	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	220	13,84	13	42,61	340,4	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		725	22	21	103,98	688,2	

Итого за день	1 225	48,04	40	189,49	1318,1	
---------------	-------	-------	----	--------	--------	--

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Шницель из мяса	80	14,33	11	10,37	224	1 131
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,19	5	42,92	247,6	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		510	25,18	18	89,26	647,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,87	124,6	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный.	90	15,07	17	7,2	175,7	1 308,17
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Булгур с мексиканской смесью	150	7,46	9	35,73	145,2	1 000,06
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		765	32,65	39	112,97	761,8	

Итого за день	1 275	57,83	57	202,23	1409,3	
---------------	-------	-------	----	--------	--------	--

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,93	6	34,3	216,3	851
	Кекс с изюмом	60	8,2	8	44,16	259,5	450,24
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Завтрак		500	18,34	15	110,51	624,8	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		740	28,32	38	113,89	839,2	
Итого за день		1 240	46,66	53	224,4	1464	
Итого за период		12 590	532,96	557	2030,57	14673,2	
Среднее значение за период		1 259	53,3	55,7	203,1	1467,3	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279238

Владелец Перминова Людмила Николаевна

Действителен с 18.03.2025 по 18.03.2026