

*меню составлено п. Бурыкой  
и п. В. Волохов*



«Утверждаю»  
Директор *Анна Баранская А.Н.*

« *09* » *01* 2024 года

«Утверждаю»  
Директор ООО «Успех»  
Н. В. Фролова



« *09* » *01* 2024 года

**Менюготавливаемых блюд  
с 7 лет до 11 лет**

**Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 лет до 11 лет**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		<b>день1</b>				
<b>Завтрак</b>						
Сырники с соусом (в ассортименте)	200	13,00	15,00	45,00	361,70	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>70</b>	<b>470</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,8	7,2	70,71
Свекольник	200	3,9	4,5	25,0	152,5	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Плов	240	16,23	18,60	31,00	361	265
<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>22,9</b>	<b>23,2</b>	<b>100,4</b>	<b>706,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>37,5</b>	<b>38,6</b>	<b>170,4</b>	<b>1176,1</b>	

<b>день2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,6	33,0	204,0	202
Фрикадельки в соусе	110	7,08	9,08	7,10	138,70	280/330,331,332
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	рп
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>14,7</b>	<b>14,7</b>	<b>68,5</b>	<b>473,1</b>	
<b>Обед</b>						
Икра овощная	60	1,2	2,3	6,3	50,7	75,74
Суп картофельный с бобовыми	200	8,0	11,2	9,0	169,0	102
Пельмени мясные отварные с соусом сметанным с томатом и луком	200	11,1	9,5	41,0	298,6	392/333
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>23,0</b>	<b>23,0</b>	<b>100,2</b>	<b>705,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>37,7</b>	<b>37,7</b>	<b>168,7</b>	<b>1178,4</b>	

<b>день3</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная Дружба	200	8,5	12,5	22,0	264,0	175
Бутерброт с сыром (30/10)	40	5,1	3,0	21,0	91,0	1
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром (каркоде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>15,1</b>	<b>15,9</b>	<b>68,1</b>	<b>463,3</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы отварной	60	3,1	5,9	3,0	56,0	52
Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,8	7,3	15,0	150,0	88
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	3,2	33,0	200,0	171
Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110	4,9	5,1	12	113,5	104/248
Напиток из плодов шиповника	200	1,50	0,50	25,6	111,0	350
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>20,3</b>	<b>22,0</b>	<b>107,5</b>	<b>719,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>35,4</b>	<b>37,9</b>	<b>175,5</b>	<b>1182,3</b>	

день 4						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	13,1	15,0	34,0	323,0	256/334,327
Яблоко	130	2,1	0,5	24,0	108,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>67</b>	<b>468</b>	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54,0	45
Рассольник Ленинградский	200	3,70	6,80	12,30	104,00	96
Картофель отварной с маслом	150	3,00	4,30	38,00	210,00	203
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,5	9,0	4,7	140,0	374
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>750</b>	<b>23,3</b>	<b>22,8</b>	<b>103,8</b>	<b>692,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,7</b>	<b>38,3</b>	<b>170,9</b>	<b>1160,0</b>	

<b>день 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка рисовая с творогом с вареньем	220/30	12,5	7,3	42,0	280,0	253
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	40	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>15,3</b>	<b>15,6</b>	<b>68,1</b>	<b>470,8</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,2	4,8	70,71
Борщ с капустой и картофелем	200	2,5	3,9	4,3	70,0	82
Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,6	33,0	204,0	202
Тефтели	110	12,3	13,4	17,0	237,8	278
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,0</b>	<b>23,0</b>	<b>98,0</b>	<b>702,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,3</b>	<b>38,6</b>	<b>166,2</b>	<b>1172,8</b>	

<b>день 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сырники с соусом (в ассортименте)	200	13,00	15,00	45,00	361,70	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>70</b>	<b>470</b>	
<b>Обед</b>						
Икра овощная	60	1,2	2,3	6,3	50,7	75,74
Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,8	7,3	15,0	145,0	88
Манты с (соусом в ассортименте)	200	16,0	14,0	35,0	320,0	392
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>23,7</b>	<b>23,6</b>	<b>100,2</b>	<b>702,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,2</b>	<b>39,0</b>	<b>170,3</b>	<b>1172,7</b>	

день 7						
Завтрак						
Омлет натуральный	150	11,0	7,0	25,0	206,0	212
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	69,0	14
Батон	40	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,1</b>	<b>15,6</b>	<b>67,2</b>	<b>470,3</b>	
Обед						
Икра кабачковая	60	2,7	2,7	7,0	63,2	73; 73.1
Суп картофельный с клецками	200	7,75	6,50	12,75	141,30	108
Картофельное пюре/ картофель в молоке	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128
		4,9	5,1	12	113,5	104/248
Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110					
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,6</b>	<b>23,5</b>	<b>100,7</b>	<b>712,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,7</b>	<b>39,2</b>	<b>167,9</b>	<b>1182,8</b>	



<b>день 8</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	3,2	33,0	200,0	171
Котлета рубленая из кур, запеченная с молочным соусом	120	15,0	19,0	15,0	195,0	501
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,2</b>	<b>22,2</b>	<b>66,7</b>	<b>479,2</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная или морковная	60	1,5	3,3	5,6	65,0	75
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,50	12,00	8,50	135,00	112
Азу с картофелем	240	16,5	9,5	43,0	323,5	259
Кисель	200	0,00	0,00	25,6	106,0	354
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>23,0</b>	<b>24,8</b>	<b>101,6</b>	<b>718,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,2</b>	<b>47,0</b>	<b>168,3</b>	<b>1197,2</b>	

<b>день 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая из рисовой крупы	200	10,00	8,50	25,00	216,5	173
Бутерброт с маслом шоколадным (30/10)	40	3,4	6,4	14,5	129,0	1
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>15,0</b>	<b>15,3</b>	<b>67,7</b>	<b>467,5</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,2	4,8	70,71
Суп с рыбными консервами	200	3,2	4,7	22,0	144,0	87
Пюре из бобовых с маслом	150	4,3	2,3	23,0	145,0	199
Котлета рубленая из кур, запеченная с молочным соусом	120	13,5	16,0	10,6	219,0	501
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>23,80</b>	<b>23,14</b>	<b>99,37</b>	<b>698,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,8</b>	<b>38,4</b>	<b>167,1</b>	<b>1165,7</b>	

<b>день10</b>						
<b>Завтрак</b>						
Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	13,1	15,0	34,0	323,0	397/326,334
Яблоко	130	2,1	0,5	24,0	108,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,5</b>	<b>67,1</b>	<b>467,5</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из капусты (сезонный)	60	0,7	1,2	2,8	29,0	45,46,47
Суп-лапша домашняя	200	2,10	4,40	33,00	136,00	113
Жаркое по- домашнему с мясом	240	18,0	18,0	20,0	340,0	259
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>23,5</b>	<b>23,7</b>	<b>99,7</b>	<b>692,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,8</b>	<b>39,2</b>	<b>166,8</b>	<b>1159,5</b>	
Итого завтрак		<b>156,2</b>	<b>161,1</b>	<b>680,6</b>	<b>4699,3</b>	
Итого обед		<b>230,01</b>	<b>232,80</b>	<b>1011,35</b>	<b>7048,28</b>	
Итого		<b>386,22</b>	<b>393,90</b>	<b>1691,94</b>	<b>11747,54</b>	
<b>Среднее значение завтрака за период</b>		<b>15,6</b>	<b>16,0</b>	<b>68,0</b>	<b>470,0</b>	
<b>Среднее значение обед за период</b>		<b>23</b>	<b>23</b>	<b>101</b>	<b>705</b>	
<b>Среднее значение завтрак и обед за период</b>		<b>39</b>	<b>39</b>	<b>169</b>	<b>1175</b>	