

Утверждаю

МЕНЮ

" 01 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	27,46
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	26,28
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	9,10
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,02
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,37
	Фрукты св	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15,32	22,10	73,21	556,98		92,44
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	9,06
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	50,46
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	20,71
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,69
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,37
	Фрукты свежие	100	0,80	0,30	9,60	44	338	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,68	28,80	115,88	796,19		107,57
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	23,55
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,55	16,65	36,68	344,11		28,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	55,55	59,55	225,77	1697,28		

Ст. повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

" 02 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 2								
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	4,05
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	53,19
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,88	5,11	22,41	152,77	203	15,05
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,38
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,69
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,37
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,96	15,33	75,03	535,21	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	86,84	82	9,79
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	11,10
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	30,48
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	21,89
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,02
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,37
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,81
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,18	20,38	121,56	772,11		100,35
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным) 90/20	110	10,64	7,37	21,11	200,06	218	16,13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	2,35
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	15,24	10,29	45,25	341,08		31,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	59,38	56,00	241,84	1648,4		

Ст. повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

" 03 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,65	223	72,92
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н	2,91
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,02
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	21,80	18,65	85,46	557,87		94,88
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	5,72
	Кукуруза консервированная***	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	8,55
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 90/150	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	59,57
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,62
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,02
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,40	20,58	99,69	792,43		88,97
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	30,67
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,32
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	11,11	11,47	42,89	339,69		61,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	58,31	56,70	228,04	1689,99		

Ст. повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

" 04 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,54	125,93	229	56,36
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	13,05
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,02
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,91	15,98	87,88	564,81		100,84
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	88	11,13
	Зеленый горошек***	60	0,62	3,64	1,28	40,32	18	6,55
	Биточки паровые (говяжь)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	51,07
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	11,92
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,32
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	27,59	25,27	114,72	788,61		113,26
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	36,19
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,81	11,49	30,85	332,27		40,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,95	52,80	233,15	1685,69		

Ст. повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

" 05 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,40	2,02	2,68	30,69	47	5,15
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	58,16
	Пюре картофельное (завтрак)	100	1,85	2,92	11,90	81,59	312	15,54
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,02
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,25	18,83	80,19	563,6		112,14
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	10,28
	Котлеты домашние	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	62,75
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	18,72
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	13,37
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,02
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,32
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	26,52	32,94	102,64	800,54		109,46
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	Н	20,80
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,38
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,06	9,20	49,04	325,82		39,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	52,83	56,97	231,87	1689,96		

Ст. повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

" 08 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 6								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	7,40
	Плов из свинины 40/80	120	20,64	7,44	25,56	252	265	51,12
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	13,37
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,69
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8		88,95
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	9,06
	Зеленый горошек консервированный***	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Котлеты, биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	51,87
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	17,98
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	15,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,32
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37
Фрукты свеж.	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,30	24,86	119,66	784,51		116,21

ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	25,70
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,02
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87		42,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	61,22	53,79	248,95	1690,18		

Ст. повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

" 09 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 7								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	59,22
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	10,22
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,14
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94		89,53
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	47,73
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	56,58
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	23,85
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	13,37
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,69
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,37
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,04	22,25	114,74	728,72		145,59
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	15,60
	Кисломолочный продукт	150	6,75	3,75	9,00	90	386-3	13,65
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6		42,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,10	52,48	230,47	1635,26		

Ст. повар _____

МЕНЮ

" 10 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с ма	220	9,7	11,51	40,83	305,69	173	30,72
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,9	0	72,8	15	25,16
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	376	5,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	42,72	H	1,32
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	H	17,75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03		80,34
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	12,09
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	39,58
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	32,26
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,90
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	H	2,02
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	2,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02		115,08
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	35,85
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	H	2,69
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13,00

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	440	11,89	11,67	39,37	326,41		56,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		

Ст. повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

" 11 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш, производства**	40	0,00	2,00	2,80	36	73-1	9,64
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	113,90
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,02
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,81
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,66	21,39	73,55	577,9		158,59
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81	10,82
	Морковь тушеная с луком	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62	5,14
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	53,19
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	11,92
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,69
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	2,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,92	18,20	130,32	785,92		95,86
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	36,19
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,75	11,49	34,01	344,73		41,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,33	52,08	237,88	1708,55		

Ст. повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

" 12 " апреля 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 10								
ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная***	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1	4,37
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	82,75
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	7,95
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,38
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,69
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,62	21,63	83,23	574,4		105,06
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	10,10
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	6,55
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	58,16
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	15,72
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	15,05
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,69

	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,36	27,00	113,45	736,6		122,65
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	8,07
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	4,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,69
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	8,70	8,64	60,89	348,15		18,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,57	1659,15		

Ст. повар _____

Накопительная ведомость 7-11 лет по Б.Ж.У. Ккал

	Б	Ж	У	Ккал
1 день	55,55	59,55	225,77	1697,28
2 день	59,38	56	241,84	1648,4
3 день	58,31	56,7	228,04	1689,99
4 день	59,95	52,8	233,15	1685,69
5 день	52,83	56,97	231,87	1689,96
6 день	56,73	56,55	224,49	1678,46
7 день	61,22	53,79	248,95	1690,18
8 день	61,1	52,48	230,47	1635,26
9 день	58,33	52,08	237,88	1708,55
10 день	58,68	57,27	257,57	1659,15
период	582,08	554,19	2360,03	16782,92
Среднее значение	58,21	55,42	236,00	1678,29
Норма БЖУ Ккал по СанПин 2.3/2.4.3590-20				
	46,2-57-8	47,7-59,3	201-251,3	1410-1762,5

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого
1 день	556,98	796,19	344,11	1697,28
2 день	535,21	772,11	341,08	1648,4
3 день	557,87	792,43	339,69	1689,99
4 день	564,81	788,61	332,27	1685,69
5 день	563,6	800,54	325,82	1689,96
6 день	560,03	792,02	326,41	1678,46
7 день	548,8	784,51	356,87	1690,18
8 день	564,94	728,72	341,6	1635,26
9 день	577,9	785,92	344,73	1708,55
10 день	574,4	736,6	348,15	1659,15
Итого	5604,54	7777,65	3400,73	16782,92
Итого среднее	560,45	777,77	340,07	1678,29
Энергетическая ценность по нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого
	20-25%	30-35%	10-15%	60-75%
	470-587	705-822	235-352	1410-1762,5

Разработчик _____ Лысенко И.И.

