



## 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	30	0,24	0	0,74	4
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>	785	21,26	27	106,79	725
<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>	1765	49,90	54	281,91	1 788

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством





## 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>					
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	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>	775	21,8	30	97,66	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>	1670	41,41	60	244,24	1 668

Директор



Солнышкина О.И.

Зав. производством





## 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>					
Салат "Степной"	30	0,42	2	3,11	30
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>	722,5	28,40	25	118,4	778
<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>	1665	55,90	42	313,81	1 760

Директор



Солнышкина О.И.

Зав. производством





## 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>					
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	60	0,92	4	5,59	56
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	21,82	35	75,82	674
<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	55,16	74	223,91	1 750

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.





## 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>	<b>522,50</b>	<b>23,15</b>	<b>15</b>	<b>106,0</b>	<b>580</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы отварной	30	0,44	2	3,29	29
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>	<b>702,5</b>	<b>17,36</b>	<b>36</b>	<b>86,1</b>	<b>722</b>
<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>	<b>430</b>	<b>6,16</b>	<b>5</b>	<b>71,12</b>	<b>369</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1655,00</b>	<b>46,67</b>	<b>56</b>	<b>263,23</b>	<b>1 671</b>

Директор



Солнышкина О.И.

Зав. производством





## 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>					
Блинчики	150	7,8	9	44,59	322
Молоко сгущеное	25	1,80	2	13,88	79
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	5,06	21
<b>Итого за Завтрак</b>	525	10,29	12	80,93	495
<b>Обед</b>					
Огурец свежий	30	0,24	0	0,74	4
Суп- лапша на курином бульоне с курицей	200	3,12	4	12,73	100
Голубцы по-ярославски с мясом и соусом	240	16,25	21	14,96	268
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	126
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45
Чай	200	0,1	0	5,0	37
Пряник	50	3,0	2	38,6	183
<b>Итого за Обед</b>	805	28	29	108,42	763
<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>	1760	53,55	56	259,81	1 746

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством





## 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>					
Каша жидкая молочная из риса и пшена	210	6,89	11	40,75	290
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115
Пряник	50	2,95	2,35	38,55	183
Чай с молоком сгущенным	200	1,4	1,57	12,10	66
<b>Итого за Завтрак</b>	500	17,86	21	100,78	654
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	0,78	2	2,56	32
Рассольник ленинградский	200	2,42	4	13,45	101
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	22,63	142
Картофельное пюре	150	3,1	4	22,07	133
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45
Компот из сухофруктов	200	1,0	0	32,96	125
<b>Итого за Обед</b>	765	22,57	22	130,16	702
<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>	1655	44,56	56	287,50	1 721

Директор



Солнышкина О.И.

Зав. производством





## 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>					
Макароны с сыром	180	10,96	9	36,1	271
Печенье	60	4,50	6	46,0	253
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Фрукт	150	1	1	17,40	73
Чай	200	0,02	0	9,79	37
<b>Итого за Завтрак</b>	610	17,40	16	118,72	680
<b>Обед</b>					
Салат из моркови и яблок	30	1,1	7	10,06	103
Борщ с капустой и картофелем	200	2,09	5	10,58	91
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	274
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,83	4,3	46,26	247
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63
Компот из свежих плодов	200	0,39	0	28,30	110
<b>Итого за Обед</b>	712,5	26,04	36	122,25	887
<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>	1752,5	50,61	57	317,49	1 970

Директор



Солнышкина О.И.

Зав. производством





## 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>					
Наггетсы с соусом	100	11,08	9	12,8	138
Картофельное пюре	160	3,4	4,02	23,2	141
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	126
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>20,66</b>	<b>14</b>	<b>82,53</b>	<b>489</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	1	3,29	27
Суп фасолевый	200	4,30	4	17,5	122
Плов с мясом	240	17,54	33	76,56	675
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	63
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,08	0,02	4,95	19
<b>Итого за Обед</b>	<b>722,5</b>	<b>25,85</b>	<b>40</b>	<b>125,18</b>	<b>951</b>
<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>	<b>430</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>70,46</b>	<b>488</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1697,5</b>	<b>61,52</b>	<b>69</b>	<b>278,2</b>	<b>1 928</b>

Директор



Солнышкина О.И.

Зав. производством





## 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>					
Каша жидкая геркулесовая	200	6,38	9	29,1	221
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73
Какао с молоком сгущеным	200	3,1	3,14	19,94	116
<b>Итого за Завтрак</b>	590	16,69	18	75,82	525
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с сыром	30	1,73	3	3,45	44
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	5	12,32	97
Котлета Рыжик с соусом	100	9,49	18	12,91	246
Картофель отварной	150	3,04	3,86	26,61	152
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	90
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126
Чай	200	0,0	0	9,79	37
<b>Итого за Обед</b>	785	23,1	30	110,95	791
<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>	1805	45,92	53	257,89	1 685

Директор



Солнышкина О.И.

Зав. производством