

Утверждаю
Киселев Г.А.



Согласовано
Директор

Восторгов 20

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
7-11 ЛЕТ**

1 день

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	5,5	3,4	32,4	181,8
337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			14,8	8,7	67,8	408,5
ОБЕД						
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6	68,8
247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК №247	90	10,9	5,1	2,8	100,0
513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5
639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК № 639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			24,0	14,4	119,2	703,1
			38,8	23,1	187,0	1 111,6

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано

Директор

Пастухов Е.С.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

2 день

7-11 ЛЕТ

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г	
ЗАВТРАК						
302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
			12,4	7,8	83,7	457,0
ОБЕД						
	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	200	2,0	3,7	12,4	90,4
488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150	7,8	8,6	13,6	136,3
360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			16,9	13,1	99,0	551,4
			29,3	20,9	182,7	1 008,4

Утверждаю

Киселев Г.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

3 день

7-11 ЛЕТ



№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	

ЗАВТРАК

302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	200	6,6	3,6	36,9	205,8
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			12,0	4,0	100,7	482,7

ОБЕД

71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,5	0,1	1,5	8,1
149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	200	1,4	3,6	13,2	90,4
462	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №65	90/30	0,3	1,9	2,1	27,3
516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8
631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			13,4	10,7	101,3	554,5
			25,4	14,7	202,0	1 037,2

Утверждаю

Киселев Г.А.



Согласовано
Директор



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

4 день

7-11 ЛЕТ

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	

ЗАВТРАК

208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	200	13,6	5,3	38,8	256,9
596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4
392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			19,7	10,5	87,7	523,4

ОБЕД

	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6	68,8
492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	150	2,3	3,2	23,6	132,5
639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			11,3	7,5	97,5	504,0
			31,0	18,0	185,2	1 027,4

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано

Директор

Восторонев Е.С.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

5 день

7-11 ЛЕТ

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	

ЗАВТРАК

302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	5,5	3,4	32,4	181,8
337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
			16,4	10,0	74,3	451,9

ОБЕД

	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4
119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	200	5,8	3,9	14,9	117,8
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289	150	11,2	10,3	16,8	206,3
360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			24,1	15,0	104,7	648,8
			40,5	25,0	179,0	1 100,7

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано

Директор

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

6 день

7-11 ЛЕТ

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	

ЗАВТРАК

302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			12,5	6,1	96,4	486,9

ОБЕД

71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,5	0,1	1,5	8,1
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	200	2,0	3,7	12,4	90,4
247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК № 247	90	10,9	5,1	2,8	100,0
513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5
631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			23,9	14,8	114,5	684,9
			36,4	20,9	210,9	1 171,8

Утверждаю

Киселев Г. А.

Согласовано

Директор

для документов

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

7 день
7-11 ЛЕТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

ЗАВТРАК

302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102	200	4,8	3,6	38,0	203,8
337	ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			14,1	8,9	73,4	430,5

ОБЕД

	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45	200	2,1	3,7	15,0	100,6
488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	150	0,3	3,5	1,3	37,9
639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			9,9	8,0	82,6	441,2
			24,0	16,9	156,0	871,7

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано

Директор

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

8 день

7-11 ЛЕТ

Сборник рецептур	№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	
Завтрак							
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	200	13,6	5,3	38,8	256,9
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:				21,3	11,8	94,2	566,8
Обед							
		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,8	0,1	4,0	20,4
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200	1,4	3,6	13,2	90,4
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294	90	0,0	3,9	0,0	34,6
2004	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	160	4,3	4,3	26,7	162,3
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:				12,1	12,5	108,1	589,1
				33,4	24,3	202,3	1 155,9

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано

Директор

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

9 день

7-11 ЛЕТ

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценност
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	

ЗАВТРАК

302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	200	5,5	3,4	32,4	181,8
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			10,9	3,8	96,2	458,7

ОБЕД

71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	60	0,5	0,1	1,5	8,1
119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	200	5,8	3,9	14,9	117,8
492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	150	2,3	3,2	23,6	132,5
631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			15,0	8,1	95,3	513,2
			32,4	17,3	222,8	1 182,4

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано

Директор

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10 день

7-11 ЛЕТ

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	

ЗАВТРАК

302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	200	7,1	5,7	32,6	210,0
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
			10,8	6,5	77,2	413,6

ОБЕД

	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	5,1	24,4
87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	200	1,5	3,5	7,6	68,8
455	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК	90	8,0	7,9	12,1	151,2
516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	150	5,5	4,3	34,0	196,8
639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
			21,8	16,4	115,2	696,6
			32,6	22,9	192,4	1 110,2