

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,4	53,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	210	1,9	2,2	15,4	87,2	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,7	15,9	12,9	248,3	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,3	103,1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
	Фрукт	100	3	1	42	192	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>805</b>	<b>24,5</b>	<b>22,5</b>	<b>118,6</b>	<b>766,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,7	6	3,8	71,8	50
	суп картофельный с бобовыми	200	4,5	3,6	14,0	103,1	99
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,1	35,9	225	323
	ГУЛЯШ	90	13	14,1	2,8	182,8	259
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,4	62,8	431
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
	Фрукт	100	3	1	42	192	
	<b>Итого:</b>		<b>835</b>	<b>32,5</b>	<b>31</b>	<b>117,5</b>	<b>920,4</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1	6,1	4,7	77,1	51
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	2,2	15,1	87,6	100
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	4,1	14,1	105,9	346
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,9	15,2	5	198,6	272
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,4	4,1	14,1	105,9	394
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
	Фрукт	100	3	1	42	192	
<b>Итого:</b>		<b>835</b>	<b>28,6</b>	<b>32,9</b>	<b>112,6</b>	<b>850</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Морковь тертая	60	0,6	1,2	4,5	32,4	
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,2	6,3	59,2	84
	пюре картофельное	150	3,2	5	20	133,6	335
	мясо птицы запеченное	90	21,5	24,3	0	295,2	255
	кисель	200	0	0	23,6	93,2	407
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
	Фрукт	100	3	1	42	192	
<b>Итого:</b>		<b>835</b>	<b>32,4</b>	<b>34,9</b>	<b>114</b>	<b>888,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Салат из сырых овощей	60	0,7	5,6	3,6	66,4	39
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,2	9,4	70,5	76
	Плов	200	16,7	16,8	24,4	305,2	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	86,2	402
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
	Фрукт	100	3	1	42	192	
<b>Итого:</b>		<b>795</b>	<b>24,5</b>	<b>26,8</b>	<b>118,8</b>	<b>803,2</b>	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Салат из свеклы	60	0,7	6	3,8	71,8	50
	Суп из овощей	200	1,5	3,3	8,1	66,5	95
	макаронные изделия отварные	150	5,2	4,6	32,8	188,9	331
	котлеты, биточки, шницели	90	14	15,7	12,6	236,8	272
	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,4	62,8	431
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
Итого:	Фрукт	100	3	1	42	192	
		<b>835</b>	<b>27,4</b>	<b>30,8</b>	<b>132,3</b>	<b>901,7</b>	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3	5,4	53,1	35
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	210	1,9	2,2	15,4	87,2	99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,7	15,9	12,9	248,3	258
	Кисель их плодовых концентратов	200	0	0	58	229,5	407
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
	Итого:	Фрукт	100	3	1	42	192
		<b>805</b>	<b>24,3</b>	<b>22,3</b>	<b>151,3</b>	<b>893</b>	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Морковь тертая	60	0,6	1,2	4,5	32,4	50
	Суп картофельный с крупой	200	1,9	2,2	15,4	87,2	98
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,1	35,9	225	323
	Гуляш	90	13	14,1	2,8	182,7	259
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,4	4,1	14,1	105,9	394
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
	Итого:	Фрукт	100	3	1	42	192
		<b>835</b>	<b>32,9</b>	<b>28,9</b>	<b>132,3</b>	<b>908,1</b>	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,9	6,1	4,5	77	30
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	15,1	87,6	100
	Капуста тушеная	150	3,4	4,1	14,1	105,9	346
	Котлеты рубленые из птицы	90	13,3	20,1	6	246,1	314
	Компот из смеси из сухофруктов	200	0	0	21,8	86,2	402
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
	Итого:	Фрукт	100	3	1	42	192
		<b>835</b>	<b>25,5</b>	<b>33,7</b>	<b>121,1</b>	<b>877,7</b>	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Салат из сырых овощей	60	0,7	5,6	3,6	66,4	30
	Рассольник ленинградский	200	1,7	3,3	12,4	85,1	91
	Пюре картофельное	150	3,2	5	20	133,6	335
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	12,4	4,9	3,7	105,1	231
	Кисель	200	0	0	58	229,5	402
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
	Итого:	Фрукт	100	3	1	42	192
		<b>860</b>	<b>25,6</b>	<b>20,2</b>	<b>169,8</b>	<b>953,8</b>	