

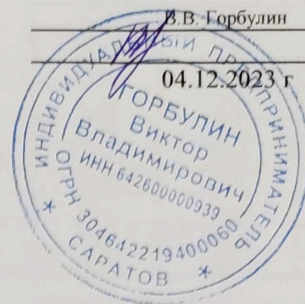
УТВЕРЖДАЮ

ИП Горбулин В.В.

В.В. Горбулин (должность)

(ФИО)

04.12.2023 г (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Нелзя 1 День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 200 | 5,34 | 6,86 | 27,28 | 203,5 | 260 |
| | Блинчики с повидлом | 100 | 11,06 | 10,02 | 35,84 | 254,24 | 242,2 |
| | Сок фруктовый, плодовой, ягодный пакетированный | 200 | 0,20 | 0,20 | 12,80 | 100 | б/н |
| | Чай с сахаром и брусникой | 200 | 0,22 | 0,06 | 7,20 | 29,08 | 143 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 700 | 16,82 | 17,14 | 83,12 | 586,82 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 2,16 | 2,28 | 15,06 | 89 | 147 |
| | Тефтели куриные | 90 | 9,76 | 13,03 | 14,60 | 230,35 | 390,4 |
| | Соус Бешамель | 20 | 0,69 | 0,77 | 1,64 | 16,48 | 435,1 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,64 | 7,91 | 38,85 | 225,67 | 237 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 10,62 | 40,44 | 508 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 24,29 | 24,62 | 102,19 | 713,84 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем | 100 | 9,27 | 9,50 | 32,47 | 239,67 | 543,3 |
| | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,24 | 0,06 | 10,16 | 42,14 | 511,1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,51 | 9,56 | 42,63 | 281,81 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1720 | 50,62 | 51,32 | 227,94 | 1582,47 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 200 | 7,82 | 7,04 | 40,60 | 257,32 | 250 |
| | Бутерброды горячие с сыром | 60 | 5,11 | 6,98 | 22,45 | 193,91 | 7 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 | 300 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,8 | 143 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 18,23 | 18,62 | 69,85 | 541,03 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 200 | 1,54 | 4,94 | 9,82 | 90,08 | 128,1 |
| | Наггетсы рыбные | 90 | 14,17 | 10,67 | 35,23 | 202,03 | б/н |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 7,80 | 20,45 | 197,25 | 312 |
| | или Картофель отварной | 150 | 3,03 | 8,05 | 20,29 | 193,23 | 173 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,92 | 0,12 | 25,86 | 112,36 | 512,1 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 24,65 | 24,16 | 112,78 | 713,62 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 95 | 614 |
| | Булочка с корицей | 100 | 10,31 | 10,00 | 25,13 | 245,94 | 438 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,31 | 10,00 | 40,13 | 340,94 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 53,19 | 52,78 | 222,76 | 1595,59 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога с ягодным соусом | 200 | 12,12 | 8,56 | 28,04 | 230,48 | 117 |
| | Маффин витаминизированный | 100 | 4,30 | 8,70 | 40,05 | 241,88 | 585,1 |
| | Напиток из вишни | 200 | 0,16 | 0,04 | 9,10 | 36,94 | 511,2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16,58 | 17,30 | 77,19 | 509,3 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 200 | 2,58 | 4,64 | 15,20 | 113,28 | 155,3 |
| | Бефстроганов из кур | 90 | 11,50 | 15,01 | 23,97 | 249,35 | 366 |
| | Каша из гороха с маслом | 150 | 5,90 | 3,71 | 35,91 | 236,49 | 418,1 |
| | Напиток витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 75 | PC 10,86 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 23,94 | 23,99 | 115,50 | 786,02 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 4,50 | 5,00 | 15,60 | 158 | |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом | 100 | 5,76 | 4,73 | 28,95 | 175,13 | 454,4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,26 | 9,73 | 44,55 | 333,13 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 50,78 | 51,02 | 237,24 | 1628,45 | |
| День 4 | | | | | | | |
| | Овощи отварные | 60 | 0,70 | 0,06 | 3,40 | 17,00 | |
| | или Овощи консервированные | 60 | 0,86 | 0,5 | 1,7 | 45,59 | |
| | Голубцы ленивые | 90 | 7,57 | 9,34 | 9,95 | 145,99 | 372 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,64 | 7,91 | 38,85 | 225,67 | 237 |
| | Соус сметанный | 15 | 0,26 | 1,03 | 0,84 | 13,9 | 354 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------|
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,14 | 29,8 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 545 | 18,39 | 18,61 | 71,58 | 492,06 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 200 | 1,84 | 4,40 | 22,10 | 129,36 | 144.1 |
| | Рагу из птицы | 240 | 18,06 | 19,49 | 61,79 | 438 | 407 |
| | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,24 | 0,06 | 10,16 | 42,14 | 511.1 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 24,10 | 24,58 | 115,47 | 721,4 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный | 200 | 0,20 | 0,20 | 12,80 | 100 | 518.1 |
| | Рогалик со сгущенкой | 100 | 9,47 | 10,28 | 35,16 | 225,64 | 573.2 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,67 | 10,48 | 47,96 | 325,64 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1 545 | 52,16 | 53,67 | 235,01 | 1 539,10 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 200 | 17,70 | 18,30 | 50,68 | 395,78 | 296 |
| | Фрукт свежий, сезонный | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 112 |
| | Чай с клубникой и сахаром | 200 | 0,26 | 0,02 | 8,06 | 33,22 | 494.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 18,36 | 18,72 | 68,54 | 476 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 200 | 3,24 | 5,22 | 8,40 | 98,68 | 142.2 |
| | Плов со свининой | 240 | 17,65 | 20,06 | 70,62 | 465,5 | 265 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 25,17 | 26,05 | 111,90 | 724,4 | |
| ПОЛДНИК | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,98 | 26,54 | 503 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком | 100 | 9,62 | 10,40 | 32,70 | 251,6 | 543.4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,62 | 10,40 | 39,68 | 278,14 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 53,15 | 55,17 | 220,12 | 1478,54 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,64 | 7,16 | 33,42 | 220,62 | 268 |
| | Напиток клубничный | 200 | 0,22 | 0,12 | 9,08 | 38,02 | 511.3 |
| | Блинчики с молочным сладким соусом | 100 | 11,90 | 10,59 | 31,07 | 235,13 | 242.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 17,76 | 17,87 | 73,57 | 493,77 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 200 | 2,22 | 3,50 | 8,90 | 76,2 | 128.2 |
| | Соус Болоньезе (мясо птицы) | 90 | 13,03 | 12,65 | 24,10 | 245,6 | 405 |
| | Спагетти отварные с маслом | 150 | 5,65 | 8,50 | 38,60 | 235,6 | 291 |
| | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,24 | 0,06 | 10,16 | 42,14 | 511.1 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 25,10 | 25,34 | 103,18 | 711,44 | |
| ПОЛДНИК | Брецель | 100 | 10,22 | 9,67 | 24,27 | 250,3 | 555 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 95 | 614 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,22 | 9,67 | 39,27 | 345,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 53,08 | 52,88 | 216,02 | 1550,51 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с брокколи | 150 | 12,01 | 9,90 | 12,94 | 200,23 | 302 |
| | Фрукт сезонный, мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 8,50 | 38 | 112 |
| | Коржик молочный витаминизированный | 80 | 4,74 | 5,86 | 39,71 | 207,85 | 579 |
| | Чай с сахаром и брусникой | 200 | 0,22 | 0,06 | 7,20 | 29,08 | 143 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 530 | 17,77 | 16,02 | 68,35 | 475,16 | |
| ОБЕД | Рассольник ленинградский | 200 | 2,34 | 4,78 | 14,08 | 109,42 | 134.2 |
| | Рыба под маринадом | 90 | 9,5 | 10,71 | 27,07 | 200,67 | 343 |
| | Каша из гороха с маслом | 150 | 7,90 | 8,71 | 35,91 | 236,49 | 418.1 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 24,02 | 24,97 | 109,94 | 706,8 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 4,50 | 5,00 | 15,60 | 158 | |
| | Пирог морковный | 100 | 5,68 | 5,29 | 31,80 | 190,46 | б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,18 | 10,29 | 47,40 | 348,46 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1530 | 51,97 | 51,28 | 225,69 | 1530,42 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 10,10 | 10,98 | 34,94 | 272,26 | 267 |
| | Яблоко карамелизованное | 40 | 0,17 | 0,16 | 8,76 | 37,48 | 482.1 |
| | Сок фруктовый, плодовой, ягодный пакетированный | 200 | 0,20 | 0,20 | 12,80 | 100 | б/н |
| | Бутерброд с куриным филе | 60 | 8,11 | 7,10 | 17,90 | 139,6 | 8.1 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,14 | 29,8 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 700 | 18,82 | 18,44 | 81,54 | 579,14 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 200 | 3,24 | 5,22 | 8,40 | 98,68 | 142.2 |
| | Голубцы ленивые | 90 | 7,57 | 9,34 | 9,95 | 145,99 | 372 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 0,75 | 1,07 | 11,5 | 453 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,64 | 7,91 | 38,85 | 225,67 | 237 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,92 | 0,12 | 25,86 | 112,36 | 512.1 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 24,45 | 23,97 | 105,55 | 706,10 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный | 200 | 0,20 | 0,20 | 12,80 | 100 | |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 100 | 9,91 | 10,60 | 35,77 | 201,65 | 542 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,11 | 10,80 | 48,57 | 301,65 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1720 | 53,38 | 53,21 | 235,66 | 1586,89 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи отварные | 60 | 0,70 | 0,06 | 3,40 | 17,00 | |
| | или Овощи консервированные | 60 | 0,86 | 0,5 | 1,7 | 45,59 | |
| | Котлеты по-домашнему | 90 | 11,30 | 12,10 | 9,53 | 200,32 | 100 |
| | Соус сметанный | 15 | 0,26 | 1,03 | 0,84 | 13,9 | 354 |
| | Рис отварной | 150 | 3,87 | 4,70 | 40,08 | 218,03 | 414 |
| | Чай яблочно-вишневый | 200 | 0,28 | 0,04 | 8,96 | 37,28 | 494,2 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 545 | 18,39 | 18,2 | 74,21 | 546,23 | |
| ОБЕД | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 200 | 2,82 | 4,34 | 6,74 | 115,58 | 157,1 |
| | Жаркое из птицы | 240 | 16,88 | 20,94 | 68,97 | 440,2 | 407 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 10,62 | 40,44 | 508 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 23,74 | 25,91 | 107,75 | 708,12 | |
| ПОЛДНИК | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,24 | 0,06 | 10,16 | 42,14 | 511,1 |
| | Крендель сахарный | 100 | 9,86 | 10,67 | 37,81 | 248,27 | 555 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,10 | 10,73 | 47,97 | 290,41 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1545 | 52,23 | 54,84 | 229,93 | 1544,76 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------|
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Сырники из творога | 150 | 15,79 | 16,48 | 23,35 | 267,2 | 320 |
| | Соус ягодный сладкий | 50 | 0,09 | 0,00 | 33,08 | 127,6 | 474 |
| | Фрукт свежий, сезонный | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 112 |
| | Чай с клубникой и сахаром | 200 | 0,26 | 0,02 | 8,06 | 33,22 | 494,1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16,54 | 16,90 | 74,29 | 475,02 | |
| ОБЕД | Свекольник | 200 | 4,40 | 7,46 | 45,40 | 197,43 | 131,3 |
| | Митбол из индейки | 90 | 13,74 | 11,30 | 9,31 | 231,21 | 410 |
| | Рагу из овощей | 150 | 2,47 | 4,73 | 16,23 | 118,21 | 195,1 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 24,89 | 24,26 | 103,82 | 707,07 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 95 | 614 |
| | Пирожки печеные из слобного теста с яблоком | 100 | 9,62 | 10,40 | 32,70 | 251,6 | 543,4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,62 | 10,40 | 47,70 | 346,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 51,05 | 51,56 | 225,81 | 1528,69 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 15 560 | 521,61 | 527,73 | 2276,18 | 15565,42 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1556 | 52,16 | 52,77 | 227,62 | 1556,54 | |

| 10 Таблица 1, Таблица 3 | Выход, гр. | Белки | Жиры | Углеводы | ая ценность |
|-------------------------|------------|-----------|-----------|-------------|-------------|
| завтрак 20-30% | 500 | 15,4-19,3 | 15,8-19,8 | 67-83,8 | 470-587,5 |
| обед 30-35% | 700 | 23,1-26,9 | 23,7-27,7 | 100,5-117,3 | 705-822,5 |
| полдник 10-15% | 300 | 7,7-11,4 | 7,9-11,9 | 33,5-50,3 | 235-352,5 |

| | | | | | |
|---------|-----|-------|-------|--------|--------|
| завтрак | 552 | 17,77 | 17,78 | 74,22 | 517,45 |
| обед | 704 | 24,44 | 24,79 | 108,81 | 719,88 |
| полдник | 300 | 9,96 | 10,21 | 44,59 | 319,21 |