

МЕНЮ

Понедельник -1 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Сыр (порциями)	Калорийность-36,4, Белки-2,32, Жиры-2,95	10
2	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-158,74, Белки-4,39, Жиры-5,65, Углеводы-22,94	150
3	Какао с молоком	Калорийность-105,31, Белки-3,52 Жиры-3,84, Углеводы-14,54	200
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
5	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
6	Кондитерское изделие(печенье)	Калорийность-100,8, Белки-1,8,Жиры-2,35, Углеводы-100,8	24
Итого за Завтрак		Калорийность-529,55, Белки-14,71 Жиры-15,78, Углеводы-79,9	
<u>Обед</u>			
1	Салат витаминный	Калорийность-56,02, Белки-0,7, Жиры-3,01, Углеводы-6,34	60
2	Суп картофельный с горохом и птицей	Калорийность-152,37, Белки-7,24, Жиры-7, Углеводы-15,1	200/10
3	Гуляш из птицы	Калорийность-204,19 Белки-12,94, Жиры-15,45, Углеводы-3,38	110
4	Рис отварной	Калорийность-198,37, Белки-3,69, Жиры-3,16, Углеводы-38,79	150
5	Чай с лимоном	Калорийность-65,81, Углеводы16,04	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-800,56, Белки-28,61, Жиры-29,28 Углеводы-98,39	
Итого за день		Калорийность-1330,11, Белки-43,32 Жиры-45,06, Углеводы-178,29	

МЕНЮ

Вторник -1 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<i><u>Завтрак</u></i>			
1	Яйца вареные	Калорийность-61,29, Белки-4,96, Жиры-4,49, Углеводы-0,27	40
2	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-255,38, Белки-14,08, Жиры-15,32, Углеводы-14,41	100
3	Макаронные изделия отварные	Калорийность-194,78, Белки-5,46, Жиры-3,69, Углеводы-34,91	150
4	Чай с сахаром	Калорийность-29,98, Белки-0,23, , Углеводы-7,27	200
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09 <small>Калорийность-632,56, Белки-27,74, Жиры-24,2, Углеводы-72,64</small>	30
Итого за Завтрак			
<i><u>Обед</u></i>			
1	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-51,22, Белки-0,6, Жиры-3, Углеводы-5,25	60
2	Борщ с капустой и картофелем и птицей	Калорийность-116,33, Белки-4,13, Жиры-6,07, Углеводы-9,8	200/10
3	Биточки мясные с молочным соусом	Калорийность-282,45, Белки-10,32, Жиры-21,42, Углеводы-12,32	100
4	Пюре картофельное	Калорийность-134,97, Белки-3,18, Жиры-4,1, Углеводы-21,38	150
5	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-78,48, Белки-0,69, Углеводы-18,63	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед			
Итого за день			
		Калорийность-1 431,14, Белки-50,52, Жиры-61,42, Углеводы-163,61	

МЕНЮ

Среда -1 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Фрикадельки из птицы с соусом	Калорийность-209,39 Белки-11,25, Жиры-14,33, Углеводы-8,12	100
2	Каша вязкая гречневая	Калорийность-136,01, Белки-4,47, Жиры-4,16, Углеводы-20,21	150
3	Сок фруктовый	Калорийность-83,42, Белки-1,32 Жиры-0,32, Углеводы-19,59	200
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-53,2, Белки-3,05, Жиры-0,25, Углеводы-20,07	40
Итого за Завтрак		Калорийность-483,61, Белки-17,52, Жиры-17,58, Углеводы-49,4	
<u>Обед</u>			
1	Салат из белокочанной капусты с горошком	Калорийность-60,01, Белки2,36 Жиры-4,11, Углеводы-3,3	60
2	Суп картофельный с крупой и птицей	Калорийность-123,16, Белки-4,6, Жиры-5,24 Углеводы-14,42	200/10
3	Мясо с тушеной капустой	Калорийность-287,67, Белки-10,4, Жиры-22,3, Углеводы-10,08	240
4	Кисель плодово-ягодный	Калорийность-112,83, Углеводы-28,21	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-707, Белки-18,23, Жиры-30,73, Углеводы-85,99	
Итого за день		Калорийность-1 191,21, Белки-38,68, Жиры-49,85, Углеводы-129,68	

МЕНЮ

Четверг-1 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Яйца вареные	Калорийность-61,29, Белки-4,96, Жиры-4,49, Углеводы-0,27	40
2	Каша молочная рисовая вязкая	Калорийность-244,76, Белки-,84, Жиры-7,09, Углеводы-39,25	200
3	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-121,7, Белки-3,16, Жиры-3,4, Углеводы-16,06	200
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	40
6	Кондитерские изделия(пряники)	Калорийность-91,5, Белки-1,48, Жиры-1,18, Углеводы-18,75	25
Итого за Завтрак		Калорийность-593,72, Белки-18,26 Жиры-15,17Углеводы-98,25	
<u>Обед</u>			
1	Салат из квашеной капусты	Калорийность-52,58, Белки-0,95, Жиры-3,06, Углеводы-4,94	60
2	Рассольник ленинградский с птицей	Калорийность-120,58, Белки-4,34, Жиры-5,97, Углеводы-12,31	200/10
3	Рыба, запеченная под маринадом	Калорийность-148,6, Белки-10,29, Жиры-5,48, Углеводы-8,63	100
4	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-208,92, Белки-7,44, Жиры-4,99, Углеводы-33,65	150
5	Чай с лимоном	Калорийность-65,81, Углеводы16,04	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-66,01, Белки-2,27, Жиры-0,63, Углеводы-12,75	30
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-719,34, Белки-27,74, Жиры-20,48, Углеводы-100,81	
Итого за день		Калорийность-1313,06Белки-46,07 Жиры-35,49 Углеводы-196,22	

МЕНЮ

Пятница-1 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Макароны с сыром	Калорийность-283,35, Белки-10,04, Жиры-9,4, Углеводы-40,18	200
2	Сок фруктовый	Калорийность-83,42, Белки-1,32 Жиры-0,32, Углеводы-19,59	200
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-53,2, Белки-3,05, Жиры-0,25, Углеводы-20,07	40
5	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
Итого за Завтрак		Калорийность-518,76, Белки-14,45, Жиры-9,87 Углеводы-89,35	
<u>Обед</u>			
1	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56,07, Белки-0,84, Жиры-3,66, Углеводы-4,97	60
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем и птицей	Калорийность-121,91Белки-4,78, Жиры-4,94, Углеводы-14,56	200/10
3	Тефтели-мясокрупяные с соусом	Калорийность-278,25, Белки-10,78, Жиры-20,2, Углеводы-13,33	120
4	Пюре картофельное	Калорийность-134,97, Белки-3,18, Жиры-4,1, Углеводы-21,38	150
5	Напиток витаминный	Калорийность-96,6, Белки-0,43, Углеводы-18,52	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-808,9, Белки-23,82, Жиры-34,82, Углеводы-96,35	
Итого за день		Калорийность-1 327,75, Белки-38,27, Жиры-44,69, Углеводы-185,7	

МЕНЮ

МЕНЮ

Понедельник-2 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-268,55, Белки-14,08, Жиры-15,32, Углеводы-15,2	95
2	Макаронные изделия отварные	Калорийность-195,5, Белки-5,46, Жиры-3,76, Углеводы-34,91	150
3	Чай витаминный	Калорийность-43,27, Белки-0,35, , Углеводы-9,54	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за Завтрак		Калорийность-629,76, Белки-24,25, Жиры-20,77, Углеводы-83,22	
<u>Обед</u>			
1	Салат из белокочанной капусты с горошком	Калорийность-60,01, Белки-2,36, Жиры-4,11, Углеводы-3,3	60
2	Суп картофельный с горохом и птицей	Калорийность-152,37 Белки-7,24, Жиры-7, Углеводы-15,1	200/10
3	Рагу с мясом	Калорийность-386,87, Белки-12,22, Жиры-26,98, Углеводы-23,6	240
3	Компот из свежих плодов	Калорийность-56,94, Белки-0,16, Углеводы-13,48	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	20
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-797,43, Белки-25,78, Жиры-40,8, Углеводы-79,03	
Итого за день		Калорийность-1 427,19, Белки-50,23, Жиры-61,07, Углеводы-162,65	

МЕНЮ

Вторник -2 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Фрикадельки из птицы с соусом	Калорийность-269,22 Белки-12,37, Жиры-15,7, Углеводы-8,92	110
2	Каша вязкая гречневая	Калорийность-135,60, Белки-4,47 Жиры-4,12, Углеводы-20,19	150
3	Какао с молоком	Калорийность-105,31, Белки-3,52 Жиры-3,84, Углеводы-14,54	200
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	40
Итого за Завтрак		Калорийность-610,71, Белки-23,41, Жиры-22,94, Углеводы-63,82	
<u>Обед</u>			
1	Салат из моркови	Калорийность-31,37, Белки-0,74, Жиры-0,06, Углеводы-6,8	60
2	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	Калорийность-105,48 Белки-1,45, Жиры-4,05, Углеводы-7,01	200/10
3	Котлета по-хлыновски	Калорийность-321,02, Белки-12,66, Жиры-26,18Углеводы-8,7	100
4	Картофель отварной	Калорийность-139,61, Белки-2,93, Жиры-3,63,Углеводы-23,75	150
5	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-78,48, Белки-0,69, Углеводы-18,63	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	20
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-799,76, Белки-24,92, Жиры-37,3, Углеводы-88,4	
Итого за день		Калорийность-1 410,47, Белки-48,33, Жиры-60,24 Углеводы-152,26	

МЕНЮ

Среда -2 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Сыр(порциями)	Калорийность-54,6 Белки-3,48, Жиры-4,43, Углеводы-2,95	15
2	Каша молочная пшениная вязкая	Калорийность-239,78, Белки-7,44, Жиры-6,93, Углеводы-36,75	180
3	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-105,59, Белки-3,16, Жиры-3,4, Углеводы-16,06	200
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-106,4, Белки-3,05, Жиры-0,25, Углеводы-20,07	40
5	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
Итого за Завтрак		Калорийность-572,97, Белки-18,35, Жиры-15,22, Углеводы-86,59	
<u>Обед</u>			
1	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-49,89 Белки-0,9 Жиры-3,06, Углеводы-4,56	60
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем и птицей	Калорийность-121,91Белки-4,78, Жиры-4,94, Углеводы-14,56	200/10
3	Рыба, запеченная (филе минтая)	Калорийность-172,13, Белки-12,89, Жиры-8,97, Углеводы-10,06	100
4	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-208,92, Белки-7,44, Жиры-4,99, Углеводы-33,65	150
5	Кисель плодово-ягодный	Калорийность-112,83, Углеводы-28,21	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-33, Белки-1,14, Жиры-0,32, Углеводы-6,38	20
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-53,2, Белки-1,53, Жиры-0,12, Углеводы-10,04	20
Итого за обед		Калорийность-764,75, Белки-22,75, Жиры-17,99, Углеводы-110,78	
Итого за день		Калорийность-1 310,89 Белки-46,18, Жиры-38,78, Углеводы-182,07	

МЕНЮ

Четверг- 2 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Макароны с сыром	Калорийность-283,85, Белки-10,04, Жиры-9,04, Углеводы-40,18	200
2	Яйца вареные	Калорийность-61,29, Белки-4,96, Жиры-4,49, Углеводы-0,27	40
3	Сок фруктовый	Калорийность-105,59, Белки-3,16, Жиры-3,4, Углеводы-16,06	200
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-106,4, Белки-3,05, Жиры-0,25, Углеводы-20,07	40
5	Кондитерское изделие (печенье)	Калорийность-100,8, Белки-1,8, Жиры-2,35, Углеводы-100,8	24
Итого за Завтрак		Калорийность-634,54, Белки-20,82, Жиры-16,32, Углеводы-97,97	
<u>Обед</u>			
1	Салат из свеклы	Калорийность-56,07, Белки-0,84, Жиры-3,66, Углеводы-4,97	60
2	Суп с рыбными консервами	Калорийность-96,87, Белки-3,88, Жиры-3,25, Углеводы-12,95	200
3	Тефтели-мясокрупяные с соусом	Калорийность-278,25, Белки-10,78, Жиры-20,2, Углеводы-13,33	120
4	Картофель отварной	Калорийность-139,61, Белки-2,91, Жиры-3,6, Углеводы-23,75	150
4	Компот из свежих плодов	Калорийность-56,94, Белки-0,16, Углеводы-13,48	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-758,33, Белки-22,65, Жиры-33,14, Углеводы-89,7	
Итого за день		Калорийность-1392,87, Белки-43,37, Жиры-49,46, Углеводы-187,57	

МЕНЮ

Пятница-2 (возраст от 7 лет)

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
<u>Завтрак</u>			
1	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	Калорийность-382,94, Белки-12,11, Жиры-8,83 Углеводы-63,46	180
2	Чай с сахаром	Калорийность-29,98, Белки-0,23, , Углеводы-7,27	200
3	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
5	Фрукты свежие	Калорийность-45,89, Белки-0,39, Жиры-0,39, Углеводы-9,51	100
Итого за Завтрак		Калорийность-538,31, Белки-15,02, Жиры-9,41, Углеводы-95,29	
<u>Обед</u>			
1	Салат из моркови	Калорийность-31,37, Белки-0,74, Жиры-0,06, Углеводы-6,8	60
2	Борщ с капустой и картофелем и птицей	Калорийность-116,33, Белки-4,13, Жиры-6,07, Углеводы-9,8	200/10
3	Гуляш из мяса	Калорийность-2768,61, Белки-9,54, Жиры-23,81, Углеводы-3,96	100
4	Макаронные изделия отварные	Калорийность-194,16, Белки-5,44, Жиры-3,69, Углеводы-34,78	150
5	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-78,48, Белки-0,69, Углеводы-18,63	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-44, Белки-1,51, Жиры-0,42, Углеводы-8,5	20
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,8, Белки-2,29, Жиры-0,19, Углеводы-12,09	30
Итого за обед		Калорийность-812,75, Белки-24,34, Жиры-34,96, Углеводы-97,52	
Итого за день		Калорийность-1351,06, Белки-39,36, Жиры-44,37, Углеводы-192,81	

Утверждено
ИП Зиновьев Б.А

Согласовано
Директор _____
