



«Свержляно»
Директор

М.В. Мил. Яковлев

Шахматов

« 01 » *ноября* 2022 года



«Утверждаю»
Директор ООО «Свержляно»

«Шахматов» Н.В. Фролова

« 01 » *ноября* 2022 года

Меню приготовляемых блюд
с 7 лет до 11 лет

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 до 11 лет (двухразовое)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
Завтрак						
день 1						
Сырники с соусом (в ассортименте)	200	13,32	13,80	45,60	359,88	219
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	500	15	14	72	475	
Обед						
Суп-лапша на курином бульоне	200	15,3307	5,44	35,45	252,08	113
Жаркое по-домашнему с мясом	220	6,9	14,1	17,9	226,3	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	680	26,3	20,2	105,4	707,2	
Итого за день		41,1	34,4	177,4	1182,4	

		День 2					
Завтрак							
Макаронны отварные	150	6,3	7,2	15,6	152,4	202	
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	11,65	7,08	12,73	183,69	280/422	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	573	
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377	
	Итого завтрак:	500	21	15	60	478	
Обед							
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,1	7,6	9,9	148,3	102	
Пельмени отварные с соусом в ассортименте	200	24,4	10,7	42,3	363,1	391	
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	491	
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573	
	Итого обед:	700	37,9	18,8	99,0	716,5	
Итого за день		59,2	33,4	159,0	1194,8		

День 3

Завтрак								
Вареники с творогом соусом	250	5,8	10,0	54,1	329,6	218/327		
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14		
Батон	40	2,4	2,5	16,0	37,2	576		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376		
Итого завтрак:	500	9	20	81	476			
Обед								
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,75	10,38	10,75	167,42	108		
Котлеты рыбные с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	234/422		
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128		
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349		
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573		
Итого обед:	710	22,9	25,3	91,0	682,1			
Итого за день		31,4	45,1	171,8	1157,8			

День 4

		Завтрак							
Блины с соусом (в ассортименте)	130/40	3,8	15,6	40,2	356,4	171			
Яблоко	130	1,8	0,4	20,7	94,0	пр			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376			
Итого завтрак:		500	6	16	71	493			
Обед									
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне со сметаной									
	200	5,5	15,5	4,3	178,6	82			
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	10,6	11,9	162,6	171			
Фрикадельки мясные "Деревенские" в соусе красном	110	11,65	7,08	12,73	183,69	280/422			
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484			
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574			
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573			
Итого обед:		710	25,6	33,7	79,2	744,7			
Итого за день			31,3	49,8	150,6	1238,1			

День 5

Завтрак									
Каша молочная Дружба	200	5,8	7,0	54,1	302,2	175			
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр			
Батон	30	1,8	1,9	12,0	27,9	576			
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377			
Итого завтрак:	500	9,2	9,3	94,3	452,1				
Обед									
Рассолыник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной									
	200	4,21	13,18	20,37	216,94	96			
Картофель тушенный	150	2,80	10,60	15,60	169,00	172			
Тефтели "мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422			
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349			
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574			
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573			
Итого обед:	710	18,4	32,0	91,5	726,1				
Итого за день		27,6	41,3	185,8	1178,3				

		день 6						
		Завтрак						
Омлет натуральный		150	4,7	6,9	40,5	242,9	212	
Сосиска отварная		50	2,6	2,6	10,2	74,6	243	
Батон		20	1,0	1,0	6,4	38,6	576	
Яблоко		100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр	
Чай с сахаром		200	0,2	0,0	10,5	43,0	376	
	Итого завтрак:	520	9,7	10,9	83,6	471,4		
		Обед						
Щи из свежей капусты с картошкой на м/к бульоне со сметаной		250	0,84	9,09	34,37	222,63	88	
Манты с соусом (в ассортименте)		200	24,4	10,7	45,3	374,9	392	
Компот из свежемороженых ягод		200	0,17	0,04	23,1	93,5	491	
Хлеб ржаной		30	1,5	0,3	13,8	63,5	574	
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,6	69,3	573	
	Итого обед:	710	29,2	20,4	131,1	823,9		
Итого за день			38,9	31,2	214,7	1295,3		

День 7

Завтрак

Сырники с соусом (в ассортименте)	200	13,32	13,80	45,60	359,88	219
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	500	14,9	14,2	73,8	481,9	
Обед						
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	6,25	9,59	33,36	244,74	112
Жаркое по-домашнему с мясом	220	6,9	14,1	17,9	226,3	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573
Итого обед:	720	16,7	24,2	98,7	678,7	
Итого за день		31,6	38,4	172,5	1160,6	

День 8

Завтрак									
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	10,6	11,9	162,6	171			
Котлета куриная с соусом красным	110	10,5	7,5	11,5	154,9	295/422			
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	573			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376			
Итого завтрак:	500	18,6	18,4	53,3	453,0				
Обед									
Суп гороховый на м/к бульоне	220	8,9	5,0	8,7	114,3	102			
Макаронны отварные	200	8,6	15,0	46,7	356,3	202			
Сосиска отварная с соусом	100	3,27	3,67	14,91	106,08	243/422			
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	10,4	41,9	388			
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574			
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573			
Итого обед:	770	24,3	24,0	104,4	730,2				
Итого за день		42,8	42,4	157,7	1183,2				

День 9

Завтрак									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7,06	8,78	37,72	258,2	173			
Батон с маслом	30	1,1	8,3	6,5	105,1	576/14			
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр			
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377			
Итого завтрак:	530	9,8	17,5	72,4	485,3				
Обед									
Суп картофельный с рыбой	200	2,2	4,7	20,3	131,9	122			
Пюре гороховое	150	10,3	10,3	25,8	237,0	199			
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422			
Кисель	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484			
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574			
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573			
Итого обед:	710	23,83	23,26	104,42	721,25				
Итого за день		33,6	40,7	176,9	1206,5				

		День 10						
Завтрак								
Блины с соусом (в ассортименте)	130/40	3,8	15,6	40,2	356,4	171		
Яблоко	130	1,8	0,4	20,7	94,0	пр		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376		
	Итого завтрак:	500	16,1	71,4	493,4			
Обед								
Свекольник	250	5,88	5,00	14,13	125	98		
Плов с мясом	220	16,8	18,7	35,1	374,8	265		
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349		
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,2	42,3	574		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,3	573		
	Итого обед:	720	24,2	96,6	707,5			
	Итого за день	31,9	40,3	168,0	1200,9			
Среднее значение завтрака и обеда за период		36,94	39,70	173,44	1199,78			