



«Утверждаю»
Директор Иванова С.В.
Иванова С.В. 2022 года



«Утверждаю»
Директор ООО «Усть-Ижма»
И. В. Фролова
И. В. Фролова 2022 года

Меню приготавливаемых блюд
с 7 лет до 11 лет
(ГЩД)

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

Наименование Блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
День 1						
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
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	530	16	16	83	538	
Обед						
Огурец соленый	60	0,8	0,1	1,7	11,0	149
Суп-лапша на курином бульоне	200	15,33	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:	740	27,1	20,3	107,1	718,2	
Полдник						
Йогурт	200	5,8	5,0	22,0	156,0	386
Крендель с сахаром	100	5,81	8,1	74,62	394,64	87
Итого полдник:	300	11,6	13,1	96,6	550,6	
Итого за день		55,2	49,5	286,2	1807,3	

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			
Кондитерское изделие	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПП			
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377			
Итого завтрак:	530	23	17	70	541				
Обед									
Икра свекольная	60	0,4	2,2	4,0	37,9	75			
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,1	7,6	9,9	148,3	102			
Пельмени отварные с молочным соусом	200	24,4	10,7	42,3	363,1	391/327			
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	24,1	98,5	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:	770	38,9	21,1	108,6	780,6				
Полдник									
Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158,0	386			
Булка московская	100	5,81	8,1	74,62	394,64	429			
Итого полдник:	300	11,2	13,1	96,2	552,6				
Итого за день		72,9	50,8	275,3	1874,7				

		День 3						
Завтрак								
Вареники с творогом соусом	210	4,9	8,4	45,4	276,9	218/327		
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14		
Батон	50	3,0	3,1	20,0	46,5	576		
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПП		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376		
	Итого завтрак:	500	10	21	87	496		
Обед								
Икра кабачковая	60	0,7	3,7	6,7	63,2	73,1		
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,75	10,38	10,75	167,42	108		
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128		
Котлеты рыбные с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	234/422		
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:	770	23,6	29,0	97,7	745,3		
Полдник								
Кисель фруктовый	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484		
Булочка выборгская	100	1,05	3,96	49,52	237,97	426		
	Итого полдник:	300	1,3	4,1	76,1	346,2		
Итого за день		34,8	53,9	260,4	1587,0			

День 4									
	Завтрак								
Влины с (соусом в ассортименте)	130/40	3,8	15,6	40,2	356,4	397			
Яблоко	130	1,8	0,4	20,7	94,0	ПП			
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПП			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376			
	Итого завтрак:	530	7	18	82	557			
	Обед								
Помидор солённый	60	0,8	0,1	1,7	11,0	149			
Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне	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:	770	26,4	33,8	80,9	755,7			
	Полдник								
Сок фруктовый	200	1	0,2	13,2	58,24	389			
Булка московская	100	5,81	8,1	74,62	394,64	429			
	Итого полдник:	300	6,8	8,3	87,8	452,9			
Итого за день		40,6	60,1	250,6	1765,3				

		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		
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПР		
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377		
	Итого завтрак:	9,1	9,3	92,8	487,5			
Обед								
Салат из капусты	60	0,7	2,2	2,8	34,1	45		
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200	4,21	13,18	20,37	216,94	96		
Картофель тушеный	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:	770	34,2	94,3	760,2			
Полдник								
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377		
Ватрушка с повидлом	100	1,05	3,96	49,52	237,97	410		
	Итого полдник:	300	4,0	61,8	287,7			
Итого за день		29,4	47,6	248,9	1535,4			

		день 6						
Завтрак								
Омлет натуральный	150	6,2	9,2	54,1	323,8	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		
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПР		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376		
Итого завтрак:	550	12,9	15,1	107,6	615,6			
Обед								
Помидор солённый	60	0,8	0,1	1,7	11,0	149		
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	0,7	7,3	27,5	178,1	88		
Манты с (соусом в ассортименте)	200	24,4	10,7	45,3	374,9	392		
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	24,1	98,5	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:	720	29,8	18,6	126,9	795,3			
Полдник								
Йогурт	200	5,8	5	22	156	386		
Булочка ванильная	100	4,05	3,96	47,92	243,57	422		
Итого полдник:	300	9,9	9,0	69,9	399,6			
Итого за день		52,6	42,7	304,5	1810,5			

		День 7					
Завтрак							
Сырники с соусом (в ассортименте)	200	13,3	13,8	45,6	359,9	219	
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр	
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПР	
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377	
Итого завтрак:	530	16,6	16,1	84,3	545,2		
Обед							
Огурец соленый	60	0,8	0,1	1,7	11,0	149	
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	5,00	7,67	26,69	195,79	112	
Жаркое по-домашнему с мясом	220	6,90	14,10	17,90	226,30	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:	730	16,3	22,4	93,7	640,7		
Полдник							
Кисель фруктовый	200	0,27	0,10	26,6	108,2	484	
Крендель с сахаром	100	5,81	8,1	74,62	394,64	87	
Итого полдник:	300	6,1	8,2	101,2	502,8		
Итого за день		38,9	46,7	279,2	1688,7		

День 8

Завтрак									
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	10,6	11,9	162,6	171			
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	295/422			
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	576			
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПП			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376			
Итого завтрак:	510	16,2	19,0	48,7	428,0				
Обед									
Икра кабачковая	60	0,7	3,7	6,7	63,2	73,1			
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,1	6,1	7,9	118,6	102			
Макаронны отварные	150	6,3	7,2	15,6	152,4	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:	760	21,8	21,1	79,2	593,8				
Полдник									
Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158,0	386			
Манник с молочным соусом	100	1,25	5,1	21	136,29	230			
Итого полдник:	300	6,7	10,1	42,6	294,3				
Итого за день		44,7	50,2	170,6	1316,1				

		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		
Дюблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр		
Кондитерские изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПР		
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377		
	Итого завтрак:	560	11,4	19,4	82,9	548,6		
		Обед						
Икра свекольная	60	0,7	3,7	6,7	63,2	75		
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:	770	24,55	26,98	111,12	784,40		
		Полдник						
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	11,5	46,5	388		
Булочка ванильная	100	4,05	3,96	47,92	243,57	422		
	Итого полдник:	300	4,3	4,0	59,4	290,1		
Итого за день		40,3	50,4	253,4	1623,1			

		День 10						
Завтрак								
Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	3,8	15,6	40,2	356,4	397		
Яблоко	130	1,8	0,4	20,7	94,0	пр		
Кондитерское изделия	30	1,7	2,0	10,5	63,3	ПР		
чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376		
Итого завтрак:	530	7,4	18,0	81,9	556,7			
Обед								
Салат из капусты	60	0,7	2,2	2,8	34,1	45		
Свекольник	200	4,70	4,00	11,30	109,6	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:	730	25,7	25,4	96,6	726,1			
Полдник								
Сок фруктовый	200	1	0,2	13,2	58,24	389		
Булка московская	100	5,81	8,1	74,62	394,64	429		
Итого полдник:	300	6,8	8,3	87,8	452,9			
Итого за день		39,9	51,7	266,3	1735,7			