

**Меню 7-11 лет.**

<b>1 неделя</b>							
<b>№ рецепта</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции Гр.</b>	<b>Пищевые вещества (г.)</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>	<b>Витамин С</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>День первый 26,5%</b>							
№ 41\05	<b>Масло порционное</b>	<b>15</b>	<b>0,07</b>	<b>8,79</b>	<b>0,10</b>	<b>80,03</b>	
№ 206\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,82</b>	<b>7,26</b>	<b>27,95</b>	<b>192,62</b>	
	картофель	205	154				
	молоко	29	28				
	Масло сливочное	5	5				
ТТК	<b>Биточки по куравински</b>	<b>100</b>	<b>12,24</b>	<b>17,0</b>	<b>9,0</b>	<b>237,96</b>	
	минтай	64	42				
	свинина	38	30				
	Лук репчатый	12	10				
	картофель	17	10				
	яйцо	1\10 шт.	4				
	Мука пшеничная	10	10				
	Масло растительное	8	8				
№ 234,264\05	<b>Чай полусладкий с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>18,05</b>	<b>33,17</b>	<b>64,09</b>	<b>626,47</b>	

**День второй 25%**

№708\05	<b>Капуста тушеная</b>	<b>180</b>	<b>4,72</b>	<b>5,87</b>	<b>24,23</b>	<b>157,04</b>	
	Капуста свежая	258	206				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	5	3				
	Лук репчатый	9	7				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	3	3				
	сахар	3,5	3,5				
ГТК	<b>Котлета «Детская»</b>	<b>100</b>	<b>14,78</b>	<b>12,50</b>	<b>14,78</b>	<b>257,24</b>	
	говядина	70	64				
	яйцо	1\2 шт.	20				
	Лук репчатый	12	10				
	Мука пшеничная	8	8				
	Масло растительное	6	6				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>22,30</b>	<b>18,49</b>	<b>82,01</b>	<b>593,50</b>	

**День третий 23%**

№42\05	<b>Сыр порционный</b>	<b>10</b>	<b>2,30</b>	<b>2,90</b>	<b>0</b>	<b>36,0</b>	
	сыр	12	10				
Табл.стр.162\05	<b>Каша молочная рисовая с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>4,40</b>	<b>16,40</b>	<b>42,0</b>	<b>344,0</b>	
	молоко	164	164				
	рис	44	44				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№347\05	<b>Молоко заварное</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>17,34</b>	<b>89,32</b>	
	Чай заварка	2	2				
	Сахар	13	13				
	молоко	150	150				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>9,90</b>	<b>21,02</b>	<b>74,34</b>	<b>536,54</b>	

**Четвертый день 22%**

№31\05	<b>Рагу овощное с курами</b>	<b>236</b>	<b>16,89</b>	<b>19,41</b>	<b>25,43</b>	<b>341,77</b>	
	картофель	170	119				
	морковь	32	25				
	Лук репчатый	18	16				
	Томат паста	4	4				
	Масло растительное	5	5				
	куры	80	75,5				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>466</b>	<b>19,69</b>	<b>19,53</b>	<b>68,43</b>	<b>520,99</b>	

**Пятый день 17%**

№191\05	<b>Рис отварной</b>	<b>100</b>	<b>2,15</b>	<b>2,82</b>	<b>22,36</b>	<b>125,10</b>	
	Крупа рисовая	36	36				
	Масло сливочное	5	5				
№41\05	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	<b>175</b>	<b>17,48</b>	<b>8,30</b>	<b>9,19</b>	<b>168,80</b>	
	минтай	113	87				
	морковь	48	37,5				
	Лук репчатый	25,5	21				
	Томат паста	6	6				
	Масло растительное	7,5	7,5				
	сахар	3	3				
№234,264\05	<b>Чай полусладкий с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>21,55</b>	<b>11,24</b>	<b>58,59</b>	<b>409,76</b>	

**День шестой 17%**

№421\05	<b>Макаронны запечённые с сыром</b>	<b>100\10</b>	<b>5,90</b>	<b>6,10</b>	<b>25,60</b>	<b>175,0</b>	
	<b>Макаронные изделия</b>	35	35				
	Масло сливочное	5	5				
	сыр	10,5	10				
№234,264\05	<b>Чай полусладкий с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>250</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>24,5</b>	<b>112,5</b>	
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>8,82</b>	<b>7,22</b>	<b>77,14</b>	<b>403,36</b>	

**День седьмой 24%**

№708\05	<b>Капуста тушеная</b>	<b>180</b>	<b>4,72</b>	<b>5,87</b>	<b>24,23</b>	<b>157,04</b>	
	Капуста свежая	258	206				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	5	3				
	Лук репчатый	9	7				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	3	3				
	сахар	3,5	3,5				
№611\05	<b>Котлета Домашняя</b>	<b>65</b>	<b>15,71</b>	<b>15,71</b>	<b>5,10</b>	<b>223,56</b>	
	Говядина	41	31				
	Свинина	19,5	16,7				
	Лук репчатый	3	2,5				
	яйцо	1\40 шт.	1				
	Масло растительное	2	2				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>23,23</b>	<b>21,70</b>	<b>72,33</b>	<b>559,82</b>	

**День восьмой 18%**

№424\05	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1\40</b>	<b>4,47</b>	<b>4,05</b>	<b>0,25</b>	<b>55,26</b>	
Табл.стр.162\05	<b>Каша молочная пшённая с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>8,60</b>	<b>13,80</b>	<b>49,60</b>	<b>366,0</b>	
	молоко	160	160				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№234,264\05	<b>Чай полусладкий с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>14,99</b>	<b>17,97</b>	<b>76,89</b>	<b>421,26</b>	

**День девятый 21%**

№206\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,82</b>	<b>7,26</b>	<b>27,95</b>	<b>192,62</b>	
	картофель	205	154				
	молоко	29	28				
	Масло сливочное	5	5				
№162\05	<b>Печень по строгановски</b>	<b>100</b>	<b>14,4</b>	<b>5,63</b>	<b>2,43</b>	<b>117,99</b>	
	печень	89	74				
	Масло растительное	6	6				
	сметана	12,5	12,5				
	Мука пшеничная	4	4				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>21,02</b>	<b>13,01</b>	<b>73,9</b>	<b>489,83</b>	
<b>День десятый 25,5%</b>							
№124\05	<b>Запеканка творожная «Радуга» со сгущенным молоком</b>	<b>170\30</b>	<b>24,15</b>	<b>8,18</b>	<b>65,51</b>	<b>421,43</b>	
	творог	104	102				
	курага	10	17				
	морковь	23	17				
	Мука пшеничная	7	7				
	сахар	7	7				
	яйца	1\2 шт.	15				
	Масло сливочное	5	5				
	сметана	5	5				
	Молоко сгущенное	30	30				
№233\05	<b>Кисель плодоягодный</b>	<b>200</b>	<b>1,36</b>	<b>0</b>	<b>29,02</b>	<b>116,19</b>	
	Концентрат киселя	24	24				
	сахар	10	10				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>27,31</b>	<b>8,3</b>	<b>109,53</b>	<b>604,84</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>492</b>	<b>18,68</b>	<b>17,16</b>	<b>75,72</b>	<b>516,63</b>	



22%

День одиннадцатый 24,5%

День одиннадцатый 24,5%							
Пром.	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>14,0</b>	
№1\13А	<b>Каша гречневая с овощами</b>	<b>150</b>	<b>7,35</b>	<b>6,03</b>	<b>21,74</b>	<b>170,72</b>	
	Крупа гречневая	54	54				
	Масло сливочное	6	6				
	Лук репчатый	7,5	6				
	морковь	32	24				
	Масло растительное	3	3				
	Томат паста	4,5	4,5				
№7\65	<b>Филе мяса птицы отварное</b>	<b>100</b>	<b>22,26</b>	<b>14,21</b>	<b>0</b>	<b>216,93</b>	
	Филе мяса птицы	136	134				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>33,21</b>	<b>20,46</b>	<b>68,14</b>	<b>580,87</b>	

**День двенадцатый 18,5%**

<b>День двенадцатый 18,5%</b>							
№191\05	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	<b>3,22</b>	<b>4,23</b>	<b>33,54</b>	<b>187,65</b>	
	Крупа рисовая	54	54				
	Масло сливочное	7,5	7,5				
17\138	<b>Рыба запечённая в молочном соусе</b>	<b>100</b>	<b>12,47</b>	<b>6,97</b>	<b>4,98</b>	<b>132,53</b>	
	Рыба	94	72				
	Морковь	27,5	22				
	Лук репчатой	9	7,5				
	Масло сливочное	8	8				
	молоко	20	20				
	Мука пшеничная	2	2				
	Масло растительное	5	5				
№234,264\05	<b>Чай полусладкий с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>17,61</b>	<b>11,32</b>	<b>65,56</b>	<b>436,04</b>	

**День тринадцатый 26%**

<b>День тринадцатый 26%</b>							
№42\05	<b>Сыр порционный</b>	<b>10</b>	<b>2,30</b>	<b>2,90</b>	<b>0</b>	<b>36,0</b>	
	сыр	12	10				
№424\05	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1\40</b>	<b>4,47</b>	<b>4,05</b>	<b>0,25</b>	<b>55,26</b>	
№37\05	<b>Каша молочная «Здоровье» с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>7,20</b>	<b>5,20</b>	<b>44,60</b>	<b>254,0</b>	
	молоко	217	217				
	греча	26	26				
	рис	15	15				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№347\05	<b>Молоко заварное</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>17,34</b>	<b>89,32</b>	
	Чай заварка	2	2				
	Сахар	13	13				
	молоко	150	150				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>250</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>24,5</b>	<b>112,5</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>740</b>	<b>18,17</b>	<b>14,87</b>	<b>101,69</b>	<b>614,30</b>	

**День четырнадцатый 21%**

Пром.	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>14,0</b>	
15\126	<b>Мясо отварное ,тушеное по - домашнему</b>	<b>210 (60\150)</b>	<b>16,52</b>	<b>14,98</b>	<b>25,38</b>	<b>302,42</b>	
	картофель	145	110				
	говядина	106	96				
	Масло сливочное	5	5				
	Лук репчатый	5	4,2				
	морковь	15	12				
	Томат паста	4	4				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,12</b>	<b>15,20</b>	<b>71,78</b>	<b>495,64</b>	
	<b>Итого за 14 дней</b>	<b>514</b>	<b>19,71</b>	<b>16,67</b>	<b>76,03</b>	<b>545,03</b>	<b>23%</b>

Меню составил технолог МУ «Ресурсный центр»

Е.Р.Екимова