

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г
1	1	Завтрак		Бутерброд с сыром	30
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200
			Гор.напиток	Чай с сахаром*	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20
			<i>итого</i>		450
1	1	Обед	Салат, овощная добавка	Винегрет овощной с соленым огурцом	60
			Суп	Суп картофельный со сметаной	200
			Второе блюдо	Плов с мясом птицы	180
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200
				Хлеб пшеничный	30
				Хлеб ржаной	30
			<i>итого</i>		700
			Итого за день:		1 150

должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 16 10 2023

день месяц год

Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	№ рецептуры	Цена
5	3	16,41	117,8	810	19,08
6,05	9	28,52	220,3	846	27,91
		14,97	59,9	828	4,7
1,7	1	8,5	51,8	1 148	3,31
12,75	13	68,4	449,8		55
1,44	4	5,83	67,7	951	17,99
2,14	3	16,22	104,1	84	19,31
13,94	8	34,95	264	1 075	42,78
0,46		27,49	115,7	928	8,94
2,43		14,64	72,6	897	3,48
2,55	1	12,75	77,7	1 148	4,1
22,96	16	111,88	701,8		96,6
35,71	29	180,28	1 151,6		151,6

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г
1	2	Завтрак	Горячее блюдо	Картофель запеченный	170
				Соус сметанный с томатом	20
			Гор.напиток	Чай с лимоном*	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20
			<i>итого</i>		430
1	2	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из моркови с сахаром	60
			Суп	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200
			Второе блюдо	Шницель из птицы	90
				Соус красный основной	20
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150
			Напиток	Компот из ягод	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20
			<i>итого</i>		760
			<b>Итого за день:</b>		<b>1 190</b>

должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 17 10 2023  
день месяц год

Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	№ рецептуры	Цена
3,44	5	33,55	191,1	1 317	37,25
0,28	1	1,35	15,8	600,01	3,26
0,06		15,16	59,9	686	7,86
1,62		9,76	48,4	897	3,04
1,7	1	8,5	51,8	1 148	3,59
7,1	7	68,32	367		55
0,83	1	6,72	36,8	1 163	10,42
2,38	5	13,14	109,6	1 058	13,57
14,33	7	13,82	228,1	1 060	45,31
0,14	1	1,5	15,7	901	1,12
7,55	6	39,35	240,8	998	14,59
0,15		19,06	78,4	917,02	6,74
1,62		9,76	48,4	897	2,32
1,7	1	8,5	51,8	1 148	2,53
28,7	21	111,85	809,6		96,6
35,8	28	180,17	1 176,6		151,6

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г
1	3	Завтрак		Бутерброд с маслом и повидлом	40
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200
			Гор.напиток	Чай с сахаром*	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20
			<i>итого</i>		460
1	3	Обед	Суп	Суп-пюре овощной	200
				Гренки из пшеничного хлеба	15
			Второе блюдо	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	90
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150
			Напиток	Напиток апельсиновый или мандариновый	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20
			<i>итого</i>		705
			Итого за день:		1 165

должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 18 10 2023

день месяц год

Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	№ рецептуры	Цена
1,76	3	21,19	117,2	815	18,63
3,14	4	38,89	207,2	874	29,36
		14,97	59,9	828	4,11
1,7	1	8,5	51,8	1 148	2,9
6,6	8	83,55	436,1		55
2,02	4	12,62	118	1 016	14,35
1,94		11,71	60	943	3,52
8,23	15	6,58	194,8	829	44,5
5,92	5	35,96	220,4	516	12,44
0,2		25,73	105,2	925	15,18
2,43		14,64	72,6	897	3,7
1,7	1	8,5	51,8	1 148	2,91
22,44	25	115,74	822,8		96,6
29,04	33	199,29	1 258,9		151,6

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г
1	4	Завтрак		Бутерброд с маслом сливочным	30
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200
			Гор.напиток	Чай с лимоном*	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20
			<i>итого</i>		450
1	4	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью	60
			Суп	Суп картофельный с клецками	200
			Второе блюдо	Котлета рыбная	90
				Соус томатный	20
			Гарнир	Рис припущенный	150
			Напиток	Компот из свежих плодов	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30
			<i>итого</i>		780
			Итого за день:		1 230

должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 19 10 2023

день месяц год

Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	№ рецептуры	Цена
1,88	6	12,41	113,3	808	20,26
8,47	8	43,93	306	302	25,46
0,06		15,16	59,9	686	6,69
1,62		9,76	48,4	897	2,59
12,03	14	81,26	527,6		55
0,96	3	6,06	56,3	1 024	5,72
2,02	2	18,96	104,1	1 113	15,47
16,99	13	11,05	227,4	1 028	48,54
0,12	1	1,16	11,1	1 126	1,7
3,35	5	35,01	220,5	512	9,99
0,16		23,88	99,1	390	8,84
2,43		14,64	72,6	897	3,03
2,55	1	12,75	77,7	1 148	3,31
28,58	25	123,51	868,8		96,6
40,61	39	204,77	1 396,4		151,6

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г
1	5	Завтрак		Бутерброд с сыром	30
			Горячее блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250
			Гор.напиток	Чай с сахаром*	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20
			<i>итого</i>		500
1	5	Обед		Маринад овощной	50
			Суп	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	200
				Птица, тушенная в сметанном соусе	75
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150
			Напиток	Напиток Ягодка	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20
			<i>итого</i>		715
			<i>Итого за день:</i>		1 215

должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 20 10 2023

день месяц год

Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	№ рецептуры	Цена
5	3	16,41	117,8	810	20,72
4,57	5	27,78	177,6	1 153	25,3
		14,97	59,9	828	5,1
1,7	1	8,5	51,8	1 148	3,88
11,27	9	67,66	407,1		55
0,48	5	4,14	64	817	8,36
1,48	3	6,41	57,5	1 098	10,92
18,57	6	2,33	132,9	1 168	52,83
7,55	6	39,35	240,8	998	14,44
0,12		14,85	61,1	930	5,25
1,62		9,76	48,4	897	2,29
1,7	1	8,5	51,8	1 148	2,51
31,52	21	85,34	656,5		96,6
42,79	30	153	1 063,6		151,6

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г
2	1	Завтрак		Бутерброд с сыром	30
			Каша молочные, омлеты, запеканки	Омлет с картофелем	120
			Гор.напиток	Чай с лимоном*	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20
			<i>итого</i>		370
2	1	Обед	Суп	Суп-пюре из гороха	200
				Гренки из пшеничного хлеба	15
			Второе блюдо	Гуляш из курицы	90
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30
			<i>итого</i>		715
			Итого за день:		1 085

должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 23 10 2023

день месяц год

Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	№ рецептуры	Цена
5	3	16,41	117,8	810	14,28
8,19	10	11,57	170,2	892	33,73
0,06		15,16	59,9	686	4,91
1,7	1	8,5	51,8	1 148	2,08
14,95	14	51,64	399,7		55
6,17	2	18,1	108,3	1 049	8,02
1,94		11,71	60	943	3,54
19,52	6	3,45	146,5	1 105	54,85
5,92	5	35,96	220,4	516	12,51
0,46		27,49	115,7	928	9,57
2,43		14,64	72,6	897	3,72
2,55	1	12,75	77,7	1 148	4,39
38,99	14	124,1	801,2		96,6
53,94	28	175,74	1 200,9		151,6

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г
2	2	Завтрак	Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200
			Гор.напиток	Чай с сахаром*	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20
				Печенье детское (конд изд)	60
			<i>итого</i>		480
2	2	Обед	Суп	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200
			Второе блюдо	Рыба тушеная с овощами	90
			Гарнир	Рис припущенный	150
			Напиток	Напиток Ягодка	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30
			<i>итого</i>		700
			<b>Итого за день:</b>		<b>1 180</b>

должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 24 10 2023

день месяц год

Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	№ рецептуры	Цена
4,48	4	35,08	198,4	842	26,06
		14,97	59,9	828	4,54
1,62		9,76	48,4	897	2,93
4,5	6	44,64	244,2	1 141	21,47
10,6	10	104,45	550,9		55
3,03	6	13,87	118	1 021	17,53
10,37	6	4,8	124,3	1 070,01	53,32
3,35	5	35,01	220,5	512	12,12
0,12		14,85	61,1	930	5,61
2,43		14,64	72,6	897	3,68
2,55	1	12,75	77,7	1 148	4,34
21,85	18	95,92	674,2		96,6
32,45	28	200,37	1 225,1		151,6

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г
2	3	Завтрак		Бутерброд с маслом сливочным	30
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) молочная с маслом сливочным	200
			Гор.напиток	Чай с сахаром*	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20
			<i>итого</i>		450
2	3	Обед	Салат, овощная добавка	Маринад овощной	60
			Суп	Суп картофельный с бобовыми	200
			Второе блюдо	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90
				Пюре картофельное	75
				Капуста тушеная	75
			Напиток	Напиток апельсиновый или мандариновый	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20
			<i>итого</i>		740
			Итого за день:		1 190

должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 25 10 2023

день месяц год

Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	№ рецептуры	Цена
1,88	6	12,41	113,3	808	16,38
7,7	10	36	283,3	871	31,84
		14,97	59,9	828	3,85
1,7	1	8,5	51,8	1 148	2,93
11,28	17	71,88	508,3		55
0,57	6	4,97	76,8	817	8,39
4,7	4	17,18	125,3	139	9,84
15,6	5	3,23	119	1 296	39,49
1,65	3	11,04	73,8	995	14,15
1,79	3	7,12	64	999	7,9
0,2		25,73	105,2	925	12,56
1,62		9,76	48,4	897	2,04
1,7	1	8,5	51,8	1 148	2,23
27,83	22	87,53	664,3		96,6
39,11	39	159,41	1 172,6		151,6

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г
2	4	Завтрак		Бутерброд с маслом и повидлом	40
			Горячее блюдо	Макаронные изделия запеченные с сыром	200
			Гор.напиток	Чай с лимоном*	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20
			<i>итого</i>		460
2	4	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60
			Суп	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200
			Второе блюдо	Гуляш из мяса свинины	90
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20
			<i>итого</i>		740
			Итого за день:		1 200

должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 26 10 2023

день месяц год

Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	№ рецептуры	Цена
1,76	3	21,19	117,2	815	17,8
11,04	9	47,6	291	334	29,56
0,06		15,16	59,9	686	5,25
1,7	1	8,5	51,8	1 148	2,39
14,56	13	92,45	519,9		55
1,05	3	5,95	56,6	818	5,31
2,38	5	13,14	109,6	1 058	11,36
12,02	22	3,49	247,5	437,01	56,17
7,55	6	39,35	240,8	998	12,21
0,46		27,49	115,7	928	7,49
1,62		9,76	48,4	897	1,94
1,7	1	8,5	51,8	1 148	2,12
26,78	37	107,68	870,4		96,6
41,34	50	200,13	1 390,3		151,6

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г
2	5	Завтрак	Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	230
				Яйцо отварное шт	40
			Гор.напиток	Чай с сахаром*	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20
			<i>итого</i>		510
2	5	Обед	Суп	Суп-лапша на курином бульоне	200
			Второе блюдо	Тефтели из мяса птицы с рисом	90
				Соус томатный	20
			Гарнир	Пюре картофельное	150
			Напиток	Компот из ягод	200
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30
			<i>итого</i>		720
			Итого за день:		1 230

должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 27 10 2023

день месяц год

Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	№ рецептуры	Цена
3,62	5	44,73	238,3	874	28,02
4,06	4	0,22	50,2	349,01	18,77
		14,97	59,9	828	3,41
1,62		9,76	48,4	897	2,2
1,7	1	8,5	51,8	1 148	2,6
11	10	78,18	448,6		55
4,44	4	12,6	126,4	1 015	10,6
15,26	13	12,35	229,3	1 085,01	41,48
0,12	1	1,16	11,1	1 126	1,8
3,29	5	22,09	147,7	995	29,76
0,15		19,06	78,4	917,02	6,23
2,43		14,64	72,6	897	3,22
2,55	1	12,75	77,7	1 148	3,51
28,24	24	94,65	743,2		96,6
39,24	34	172,83	1 191,8		151,6