



**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
СТОИМОСТЬЮ 410,00 РУБ.**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
810,14	Бутерброд с сыром с хлебом пшеничным	50	8,4	6	30,83	210
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	168,4
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>675</b>	<b>17,04</b>	<b>17,42</b>	<b>109,65</b>	<b>691,75</b>
<b>Обед</b>						
833,08	Салат из разных овощей с маслом растительным	60	0,73	6	5,75	80,88
1 021	Борщ с капустой, картофелем с сметаной мясом	200	4,17	6	13,91	129,8
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,6	38,16	277
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной	30	2,55	1,2	12,76	77,76
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>19,15</b>	<b>27</b>	<b>101,48</b>	<b>708,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,19</b>	<b>44,42</b>	<b>211,13</b>	<b>1400,49</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,6
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,8	10,7	54,8
919	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194
976,04	Фрукты свежие	100	0,07	0	9,92	33
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,83</b>	<b>20,78</b>	<b>42,46</b>	<b>532,4</b>
<b>Обед</b>						
836	Огурцы свежие	60	0,48	0	6	33
139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
893	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,95	10,8	33,84	352,89
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной	30	2,55	1,2	12,76	77,76
1 669	Плюшка Московская	70	5,68	4,36	40,08	222
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>32,33</b>	<b>22,56</b>	<b>161,58</b>	<b>1025,55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,16</b>	<b>43,34</b>	<b>194,04</b>	<b>1557,95</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда  
Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
835	Помидоры свежие	30	0,33	0	4,13	37,1
141	Котлета Домашняя	60	8,33	8	9,59	141
516	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>20,85</b>	<b>17,77</b>	<b>89,04</b>	<b>603,75</b>
<b>Обед</b>						
812	Маринад овощной	60	1,12	4	6,97	90,36
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной мясом	200	2,67	6,5	7,36	127,3
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4
995	Пюре картофельное	150	2,59	4,04	19,13	123
707	Сок натуральный	200			22,4	95
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>23,28</b>	<b>25,54</b>	<b>84,56</b>	<b>718,36</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,13</b>	<b>43,31</b>	<b>173,6</b>	<b>1322,11</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
1 066,01	Запеканка творожная (сырники)	130	10,01	12,17	21,54	263,64
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
666	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,06	82,2
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>15,32</b>	<b>16,14</b>	<b>75,7</b>	<b>627,79</b>
<b>Обед</b>						
25	Винегрет овощной	60	1,44	4	5,83	67,7
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5
1 237	Птица запеченная	100	12,7	2	2,09	102,64
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
706,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витощка"	200			19	80
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
934	Булочка "Веснушка"	70	6	4,37	41,31	229,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>32,88</b>	<b>28,37</b>	<b>134,88</b>	<b>981,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,2</b>	<b>44,51</b>	<b>210,88</b>	<b>1509,03</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
836	Огурцы свежие	60	0,48	0	6	33
5 859,00	Котлета из мяса кур "Удачная"	80	16,65	8,57	12,72	177,13
995,00	Пюре картофельное	130	2,16	3,5	16,58	106,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>696</b>	<b>22,43</b>	<b>13,84</b>	<b>76,74</b>	<b>506,88</b>
<b>Обед</b>						
820,13	Салат из б/к капусты и горошком	60	0,76	1,26	18,01	86,67
1 015	Суп-лапша на курином бульоне мясом	200	11,49	6	12,29	121,8
1 051,01	Свинина по-строгановски	90	9,18	9,9	4,9	231
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
706,03	Напиток из яблок	200	0,12		15,1	62,3
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
1 192	Пряник	25	0,95	1	6,4	40,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>32,86</b>	<b>27,16</b>	<b>128,56</b>	<b>916,07</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,29</b>	<b>41</b>	<b>205,3</b>	<b>1422,95</b>
<b>Итого за период</b>			<b>238,0</b>	<b>216,6</b>	<b>994,7</b>	<b>7212,5</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>47,594</b>	<b>43,316</b>	<b>198,93</b>	<b>1442,506</b>



**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)  
ДЛЯ ДЕТЕЙ с 12 лет ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
СТОИМОСТЬЮ 410,00 РУБ.**

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед)

День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
810,14	Бутерброд с сыром с хлебом пшеничным	50	8,4	6	30,83	210
1494,1	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	168,4
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,04</b>	<b>17,42</b>	<b>109,65</b>	<b>691,75</b>
<b>Обед</b>						
833,08	Салат из разных овощей с маслом	100	1,82	9	9,5	134,8
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной, мясом	250	4,93	8	14,38	159,3
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	7,3	12,72	42,4	308
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,43</b>	<b>31,72</b>	<b>107,8</b>	<b>917,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,89</b>	<b>49,14</b>	<b>221,83</b>	<b>1572,4</b>

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)  
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед)

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
891	Омлет запеченный или паровой	180	16,47	20,7	18,45	274,32
919	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,6	21,4	109,6
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,61</b>	<b>25,28</b>	<b>65,64</b>	<b>636,92</b>
<b>Обед</b>						
836	Огурцы свежие	100	0,8		10	55,1
139,09	Суп гороховый с мясом	250	7,035	7,5	21,48	174,2
893	Жаркое по-домашнему из говядины	200	16,54	16,36	45,45	392,09
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
1 669	Плюшка Московская	70	5,68	4,36	40,08	222
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,545</b>	<b>30,22</b>	<b>166,65</b>	<b>1097,29</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,155</b>	<b>58</b>	<b>232,29</b>	<b>1734,21</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед) НЖВ

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
835	Помидоры свежие	30	0,33	0	4,13	37,1
661	Котлета "Домашняя"	70	9,9	9	11,19	195
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	30	28,02	1,2	16,05	82,2
976,04	Фрукты свежие*	100	0,46	0,77	12,06	57,85
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>49,02</b>	<b>19,97</b>	<b>98,77</b>	<b>736,85</b>
812	Маринад овощной	100	2,05	10	11,62	150
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,06	7,5	9,2	154,7
1 076	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276
707	Сок натуральный	200			22,4	95
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,32</b>	<b>41,5</b>	<b>117,05</b>	<b>974,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,56</b>	<b>58</b>	<b>204,05</b>	<b>1641,6</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед) НЖВ

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
1 066,01	Запеканка творожная (сырники)	130	10,01	12,17	21,54	263,64
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
666	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	28,02	1,2	16,05	82,2
976,04	Фрукты свежие*	100	0,46	0,77	12,06	57,85
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>40,13</b>	<b>16,14</b>	<b>75,69</b>	<b>527,79</b>
<b>Обед</b>						
25	Винегрет овощной	100	2,4	6,66	12,15	113
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4
1 237	Птица запеченная	100	16,3	2	2,09	179,8
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
706,03	Напиток яблочный с Виташкой	200			19	80
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
934	Булочка "Веснушка"	70	6	4,37	41,31	229,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,25</b>	<b>28,66</b>	<b>108,8</b>	<b>955,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>73,38</b>	<b>44,8</b>	<b>184,49</b>	<b>1482,89</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)  
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед)

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
836	Огурцы свежие	60	0,48	0	6	33
5 859,00	Котлета из мяса кур "Удачная"	80	16,65	8,57	12,72	177,23
995,00	Пюре картофельное	150	3,3	8,33	27,17	210
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,8	10,7	54,8
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,02</b>	<b>18,47</b>	<b>84,65</b>	<b>596,68</b>
<b>Обед</b>						
820,13	Салат из б/к капусты с морковью и горошком	100	1,26	2,1	30	144,45
1 015	Суп-лапша на курином бульоне, мясом	250	5,48	6	15,3	137,6
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	9,5	10	5,46	250
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289
706,03	Напиток из яблок	200	0,12		15,1	62,3
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
1 192	Пряник	25	0,95	1	6,4	40,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,23</b>	<b>29,1</b>	<b>146,49</b>	<b>1056,85</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,25</b>	<b>47,57</b>	<b>231,14</b>	<b>1653,53</b>
<b>Итого за период</b>			<b>279,235</b>	<b>257,51</b>	<b>1073,8</b>	<b>8084,63</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>55,85</b>	<b>51,50</b>	<b>214,76</b>	<b>1616,93</b>