

"Утверждаю"

"Согласовано"

Примерное 12 дневное меню для питания детей 7-11 лет (вариант №1)

*Защел*

предприниматель  
ИИП Юкина Л.А.  
Любовь  
Андреевна

Директор

Е.А. Васильева

Примерное меню (Сезон: Весенне-Летний)

Примерное меню для питания детей 7-11 лет (весна-лето) вариант №1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал	№ рецепта	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8

День 1

**Завтрак № 1**

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,49	7,38	33,40	222,00	268/13	
КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	496/13	
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
<b>ИТОГО:</b>	<b>615,00</b>	<b>17,30</b>	<b>15,37</b>	<b>95,32</b>	<b>588,77</b>		<b>78,52</b>

**Обед № 1**

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	50/13	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,86	5,26	11,09	99,14	114/13	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	90	3,49	0,84	9,34	58,86	412/13	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,23	6,71	21,73	160,24	429/13	
СОК	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13	
<b>ИТОГО:</b>	<b>820,00</b>	<b>14,06</b>	<b>16,52</b>	<b>96,13</b>	<b>589,43</b>		<b>78,52</b>

День 2

**Завтрак № 1**

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,05	9,72	37,75	278,67	295/13	
ЙОГУРТ ПОРЦ.	100	4,10	1,50	5,90	53,50	517/13	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13	
<b>ИТОГО:</b>	<b>540,00</b>	<b>18,10</b>	<b>20,00</b>	<b>76,14</b>	<b>556,94</b>		<b>78,52</b>

**Обед № 1**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	6,54	107/13	
СВЕКОЛЬНИК	250	2,36	4,77	17,51	122,38	131/13	
ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	19,07	16,64	6,89	253,58	398/13	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	510/13	

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>830,00</b>	<b>35,74</b>	<b>30,22</b>	<b>116,96</b>	<b>882,71</b>	<b>78,52</b>

**День 3**

***Завтрак № 1***

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 180	180	15,15	19,03	3,88	247,34	301/13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	501/13
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>595,00</b>	<b>26,23</b>	<b>26,57</b>	<b>55,51</b>	<b>566,00</b>	<b>78,52</b>

***Обед № 1***

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	48/13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,68	5,23	13,05	109,99	145/13
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	3,20	8,40	4,78	107,50	405/13
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,15	40,01	230,66	414/13
СОК	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>840,00</b>	<b>15,27</b>	<b>26,49</b>	<b>108,74</b>	<b>734,50</b>	<b>78,52</b>

**День 4**

***Завтрак № 1***

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	34,34	8,51	28,92	329,62	313/13
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	495/13
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	4,92	1,86	41,85	203,81	573/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>620,00</b>	<b>45,10</b>	<b>12,74</b>	<b>125,02</b>	<b>795,14</b>	<b>78,52</b>

***Обед № 1***

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	59/13
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	134/13
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ	90	15,77	10,12	6,29	179,28	342/18
КАПУСТА ТУШЕННАЯ 75	75	1,64	2,91	7,18	61,42	423/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 75	75	1,62	3,36	10,87	80,12	429/13
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	519/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>820,00</b>	<b>27,59</b>	<b>30,26</b>	<b>97,40</b>	<b>772,13</b>	<b>78,52</b>

**День 5**

***Завтрак № 1***

ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ.	60	0,99	6,05	5,78	81,50	106/13
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	90	3,49	0,84	9,34	58,86	412/13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13

ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>550,00</b>	<b>17,05</b>	<b>15,30</b>	<b>86,77</b>	<b>552,91</b>	<b>78,52</b>

**Обед № 1**

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.	60	0,69	6,05	5,44	78,93	106/13
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,40	6,55	11,74	115,49	142/13
СУФЛЕ РЫБНОЕ	90	17,24	9,86	7,08	186,02	335/13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,01	223,07	291/13
СОК	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>810,00</b>	<b>30,59</b>	<b>29,39</b>	<b>109,22</b>	<b>823,73</b>	<b>78,52</b>

**День 6**

**Завтрак № 1**

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ПОРЦ.	60	0,68	6,08	6,37	82,96	229/08
МАКАРОНИК С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	34,18	26,02	38,96	526,72	293/13
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>560,00</b>	<b>38,76</b>	<b>32,63</b>	<b>77,74</b>	<b>759,68</b>	<b>78,52</b>

**Обед № 1**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,42	0,06	1,14	6,78	17/13
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,54	5,78	13,19	114,88	116/18
БИГУС 240	240	28,93	29,51	11,71	360,68	328/18
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>810,00</b>	<b>36,99</b>	<b>36,21</b>	<b>68,15</b>	<b>678,92</b>	<b>78,52</b>

**День 7**

**Завтрак № 1**

КАША "ДРУЖБА"	200	5,22	11,31	28,31	235,94	260/13
КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	15,02	100,73	496/13
СЫР ПОРЦИОН.	10	2,56	2,61	0,00	33,73	100/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,24	7,53	40,96	248,61	579/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>670,00</b>	<b>19,99</b>	<b>25,52</b>	<b>121,21</b>	<b>794,53</b>	<b>78,52</b>

**Обед № 1**

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,02	6,54	106/13
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	128/13
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240	240	27,34	18,73	23,12	370,43	369/13
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,30	0,12	12,17	50,96	520/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>815,00</b>	<b>36,06</b>	<b>32,24</b>	<b>77,38</b>	<b>743,94</b>	<b>78,52</b>

**День 8**

**Завтрак № 1**

КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	90	13,80	3,21	9,06	120,28	345/13
---------------------	----	-------	------	------	--------	--------

## РЫБНЫЕ

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,23	6,71	21,73	160,24	429/13
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>500,00</b>	<b>20,92</b>	<b>18,69</b>	<b>63,07</b>	<b>504,13</b>	<b>78,52</b>

**Обед № 1**

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	59/13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	146/13
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	90	3,49	0,84	9,34	58,86	412/13
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,27	5,81	14,36	122,84	423/13
СОК	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>840,00</b>	<b>14,97</b>	<b>24,00</b>	<b>93,19</b>	<b>648,69</b>	<b>78,52</b>

**День 9****Завтрак № 1**

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	31,24	10,33	62,37	467,41	319/13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	501/13
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
ПИРОЖОК ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	60	3,86	4,26	38,37	207,27	542/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>675,00</b>	<b>46,18</b>	<b>22,13</b>	<b>152,37</b>	<b>993,34</b>	<b>78,52</b>

**Обед № 1**

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	48/13
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,08	6,78	24,32	178,64	159/13
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	3,20	8,40	4,78	107,50	405/13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,01	223,07	291/13
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	16,16	68,36	510/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>840,00</b>	<b>19,98</b>	<b>28,36</b>	<b>109,17</b>	<b>771,92</b>	<b>78,52</b>

**День 10****Завтрак № 1**

КАША ПУХОВАЯ ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С ЯЙЦАМИ	200	11,67	12,04	41,57	321,30	249/13
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,77	105/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>610,00</b>	<b>16,22</b>	<b>21,42</b>	<b>88,76</b>	<b>612,67</b>	<b>78,52</b>

**Обед № 1**

ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ.	60	0,99	6,05	5,78	81,50	106/13
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,62	9,80	22,20	223,42	144/13
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	18,14	13,52	14,31	251,47	381/13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,89	39,45	263,71	237/13
СОК	200	0,00	0,00	23,00	92,00	518/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>810,00</b>	<b>44,10</b>	<b>37,92</b>	<b>130,69</b>	<b>1040,32</b>	<b>78,52</b>

**День 11****Завтрак № 1**

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,05	9,72	37,75	278,67	295/13
ЙОГУРТ ПОРЦ.	100	4,10	1,50	5,90	53,50	517/13
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	493/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>680,00</b>	<b>18,59</b>	<b>12,34</b>	<b>90,55</b>	<b>547,61</b>	<b>78,52</b>

**Обед № 1**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	17/13
СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,10	8,19	14,13	162,67	147/13
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,52	7,29	15,91	195,36	35/08
КАПУСТА ТУШЕННАЯ 75	75	1,64	2,91	7,18	61,42	423/13
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 75	75	1,62	3,36	10,87	80,12	429/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	108/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>620,00</b>	<b>33,19</b>	<b>28,46</b>	<b>79,48</b>	<b>706,72</b>	<b>78,52</b>

**День 12****Завтрак № 1**

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,17	7,08	31,79	215,56	262/13
СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15	3,84	3,92	0,00	50,60	100/13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112/13
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08	494/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,56	0,28	7,46	38,60	109/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>615,00</b>	<b>14,51</b>	<b>12,13</b>	<b>78,90</b>	<b>482,76</b>	<b>78,52</b>

**Обед № 1**

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	60	0,68	6,08	6,37	82,96	106/13
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	250	6,74	10,59	4,77	141,38	108/18
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ25	250	25,49	21,22	30,85	416,34	377/13
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	15,09	63,28	509/13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108/13
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	109/13
<b>ИТОГО:</b>	<b>820,00</b>	<b>37,79</b>	<b>38,76</b>	<b>83,03</b>	<b>832,18</b>	<b>78,52</b>