



«Утверждаю»

Директор

2022 года



«Утверждаю»

ООО «Успех»

Н. В. Фролова

2022 года

Меню приготавливаемых блюд с 7 лет до 11 лет

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

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день1				
Завтрак						
Омлет натуральный/Сырники с молочным соусом/ Оладьи с творогом	150	9,17	15,46	3,23	203,25	188,71
Батон	20	1,5	0,6	10,0	51,1	ПР
Фрукт сезонный / Сок фруктовый	150	1,4	0,3	16,0	72,3	ПР
Масло сливочное/порциями/	5	0,1	3,6	0,1	32,9	14
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	525	12	20	39	400	
Обед						
Икра свекольная	60	1,60	6,40	9,50	99,20	78
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	200	3,39	4,93	15,98	121,85	96
Плов с мясом	220	6,9	11,1	15,9	191,1	292
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	95,6	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	760	17,2	23,2	102,8	684,9	
Итого за день		29,4	43,3	142,0	1085,0	

день2						
Завтрак						
Макароны отварные	180	4,7	8,9	23,0	190,9	334
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном/ Зразы школьные в соусе	110	7,08	11,65	12,73	183,69	112
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	530	15	21	67	517	
Обед						
Салат из моркови	60	0,7	0,06	7,0	31,2	57
Суп гороховый на м/к бульоне	200	7,6	5,7	7,9	113,1	102
Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	6,5	8,6	31,7	230,0	128
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном	110	10,44	7,03	7,70	135,47	274/505
Компот из свежемороженых ягод	200	0,19	0,04	25,67	103,89	639
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	830	30,5	22,1	117,7	790,8	
Итого за день		45,5	43,0	185,1	1307,5	

день3						
Завтрак						
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	5,8	7,0	54,1	302,2	175
Сыр порционный	10	2,6	2,7	0,0	34,3	15
Батон	50	3,8	1,5	25,0	127,8	ПР
Чай с сахаром и молоком	200/30	1,7	1,3	17,4	88,0	377
Итого завтрак:	500	14	13	96	552	
Обед						
Кабачковая икра	60	1,5	3,9	6,7	67,2	ПР/53
Суп с клецками на м/к бульоне	200	5,735	4,29	8,60	95,91	108
Овощное рагу	180	3,4	7,3	22,7	169,2	215
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437/505
Компот из яблок свежих/ сухих яблок	200	0,1	0,1	21,5	88,2	631
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	830	23,5	23,9	105,4	730,2	
Итого за день		37,4	36,4	201,9	1282,5	

день 4						
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	5,8	8,8	26,2	206,6	199
Яйцо отварное	40	6,14	6,10	6,65	106,06	209
Сыр порционный	15	3,90	4,05	0,00	51,51	15
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	505	15	15	62	446	
Обед						
Огурцы соленые в нарезке	60	0,7	0,1	3,1	15,8	ПР
Суп картофельный с крупой (рис) на м/к бульоне	200	4,32	6,66	11,39	122,76	164
Котлеты рыбные с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	171
Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	6,5	8,6	31,7	230,0	128
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	95,6	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	830	22,9	21,4	114,1	738,3	
Итого за день		38,0	36,6	176,3	1184,0	

день 5						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом/Сырники с молочным соусом	180/50	24,87	9,70	27,00	294,78	366
Фрукт сезонный / Сок фруктовый	100	1,4	0,3	16,0	72,3	ПП
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	530	26,5	10,1	55,2	416,8	
Обед						
Салат из моркови	60	0,7	0,06	7,0	31,2	57
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне	200	4,5	7,0	4,3	98,1	82
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,3	11,7	10,0	166,5	171
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	7,08	11,65	12,73	183,69	112
Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	21,5	88,2	631
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПП
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПП
Итого обед:	830	22,7	31,2	93,2	744,8	
Итого за день		49,2	41,3	148,4	1161,6	

день 6						
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6,2	9,2	54,1	323,8	173
Батон	20	1,5	0,6	10,0	51,1	ПР
Сыр порционный	10	2,6	2,7	0,0	34,3	15
Фрукт сезонный / Сок фруктовый	100	1,4	0,3	16,0	72,3	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	535	11,9	12,9	89,9	522,2	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,8	5,00	4,6	67	141
Суп с клецками на м/к бульоне	200	5,735	4,29	8,60	95,91	108
Овощное рагу	180	3,4	7,3	18,4	152,5	215
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	7,7	8,1	132,5	437
Компот из свежемороженых ягод	200	0,19	0,04	25,67	103,89	639
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	830	22,9	25,0	103,1	728,9	
Итого за день		34,8	37,9	193,1	1251,1	

день 7						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом / Каша геркулесовая	200/10	6,42	6,32	35,40	261,60	85
Масло сливочное/порциями/	15	0,2	10,9	0,2	98,8	14
Батон	40	3,1	1,2	19,9	102,6	ПР
Печенье	30	2,40	3,30	16,80	106,14	ПР
Чай с сахаром лимоном	200/10	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	505	12,3	21,7	84,6	618,9	
Обед						
Икра морковная	60	2,1	5,6	7,0	86,3	ПР/53
Суп гороховый на м/к бульоне	200	7,6	5,7	7,9	113,1	102
Картофель отварной	180	2,8	9,4	14,8	154,4	105
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	95,6	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	830	26,3	26,9	100,6	747,1	
Итого за день		38,6	48,6	185,1	1366,0	

день 8						
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	5,8	8,8	26,2	206,6	199
Яйцо отварное	40	6,14	6,10	6,65	106,06	209
Масло сливочное/порциями/	15	0,2	10,9	0,2	98,8	14
Батон	40	3,1	1,2	19,9	102,6	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	505	15,3	27,0	62,9	554,6	
Обед						
Салат из солёных огурцов с луком	60	2,7	5,10	2,6	67	141
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	3,34	7,44	9,79	119,43	88
Тефтели рыбные с соусом	110	8,2	5,8	12,4	132,0	292
Рис отварной	180	6,3	7,8	39,9	254,6	234
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	11,5	46,5	388
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	830	25,7	26,8	114,0	796,6	
Итого за день		41,0	53,8	176,9	1351,3	

день 9						
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/10	7,06	8,78	37,72	258,2	230/506
Фрукт сезонный / Сок фруктовый	100	0,9	0,2	10,7	48,2	ПП
Печенье	50	4,00	5,50	28,00	176,90	ПП
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	540	12,2	14,6	88,7	533,0	
Обед						
Салат витаминный	60	0,70	4,00	6,80	65,64	43
Свекольник на м/к бульоне	200	4,2	8,3	11,3	137,2	55
Жаркое по-домашнему с мясом	220	9,6	9,9	21,6	213,8	292
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	95,6	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПП
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПП
Итого обед:	760	19,87	23,01	101,16	689,27	
Итого за день		32,1	37,6	189,8	1222,3	

день10						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом	180/50	24,87	9,70	27,00	294,78	366
Фрукт сезонный / Сок фруктовый	100	1,4	0,3	16,0	72,3	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	40,6	376
Итого завтрак:	530	26,4	10,1	52,9	407,6	
Обед						
Салат из моркови с яблоком	60	3,5	4,7	5,9	79,3	59
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	4,54	6,86	10,92	123,51	103
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	444/505
Гороховое пюре	180	11,18	8,99	26,63	232,17	198
Компот из яблок свежих/ сухих яблок	200	0,1	0,1	21,5	88,2	631
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	18,4	84,7	ПР
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	ПР
Итого обед:	830	32,8	26,8	112,2	820,9	
Итого за день		59,2	36,8	165,1	1228,5	
Среднее значение завтрака за период	521	16,08	16,50	69,94	496,80	
Завтрак 20% от суточной нормы		15,40	15,80	67,00	470,00	
% отклонение		4,41%	4,46%	4,40%	5,70%	
Среднее значение обеда за период	816	24,43	25,03	106,43	747,16	
Завтрак 30% от суточной нормы		23,10	23,70	100,50	705,00	
% отклонение		5,76%	5,63%	5,90%	5,98%	
Итого за 10 дней :		405,09	415,39	1763,76	12439,63	
Среднее значение завтрака и обеда за период		40,51	41,54	176,38	1243,96	
50 % от суточной нормы		38,50	39,50	167,50	1175,00	
% отклонение		5,2%	5,2%	5,3%	5,9%	