

Ежедневное меню

2 неделя, 1 - день

завтрак (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3	Бутерброд с сыром, маслом, хлебом	60	115	5	7	7
ТТК	Каша пшенная, молочная с маслом	210	198	6	6	30
692	Напиток кофейный	200	103	1	2	20
	Яйцо отварное	40	63	5	4	0
	Хлеб пшеничный	30	69	2	0	15
	Груша	120	41	0	0	10



обед (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
16	Салат из св. овощей с р/маслом	60	47	0	4	2
124	Щи из св. капусты, мясо, сметана, зелень	288	163	8	9	10
719	Пельмени отварные с маслом	155	333	14	14	38
638	Компот из кураги	200	128	0	0	30
	Хлеб пшеничный	30	69	2	2	15
	Хлеб ржаной	30	69	2	0	13
	Яблоко	120	46	0	0	9



2 неделя, 2 - день

завтрак (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
25	Салат "Степной"	60	67	1	5	5
467/ 516	Биточки по-белорусски/ макароны отварные	240	429	16	16	21
685	Чай с сахаром	200	57	0	0	15
	Хлеб пшеничный	30	69	2	0	15
	Мандарин	100	37	1	0	8



обед (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
37	Салат из сырых овощей с маслом/р	60	57	3	6	4
114	Борщ с картофелем, мясо, сметана, зелень	288	173	8	10	13
436	Жаркое по-домашнему	215	209	9	11	14
634	Напиток лимонный	200	90	0	0	22
773	Булочка	30	139	3	2	27
	Хлеб пшеничный	30	69	2	0	15
	Хлеб ржаной	30	69	2	0	13
	Груша	120	41	0	0	10



2 неделя, 3 - день

завтрак (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Свежие овощи	60	9	0	0	2
66	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	291	12	15	29
692	Какао с молоком	200	154	4	4	28
	Хлеб пшеничный	30	69	2	0	15
	Яблоко	120	36	0	0	9



обед (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
51	Салат из свеклы с яблоком	60	75	2	3	11
140	Суп картофельный, с макаронными, мясо, зелень	278	137	5	9	10
492	Плов из птицы	215	321	15	15	30
639	Компот из с/ф	200	124	1	0	31
	Хлеб пшеничный	30	69	2	2	15
	Хлеб ржаной	30	69	2	0	13
	Яблоко	120	36	0	0	9



2 неделя, 4 - день

завтрак (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
40	Салат "Витаминный"	60	49	1	2	9
390/534	Котлета любительская/ капуста тушеная	240	309	13	13	32
685	Чай с сахаром/лимоном	207	60	0	0	14
	Хлеб пшеничный	30	69	2	2	15
	Йогурт 5 %	115	118	5	5	13



обед (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
60	Салат по щекински	60	34	1	4	3
138	Суп картофельный с крупой, мясо. зелень	278	159	3	5	15
424	Поджарка из говядины	95	156	12	9	3
508	Каша ячневая	150	231	5	9	31
638	Компот из свежих фруктов	200	126	0	0	32
	Хлеб пшеничный	30	69	2	2	15
	Хлеб ржаной	30	69	2	0	13
	Мандарин	100	37	1	0	8



2 неделя, 5 - день

завтрак (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углево-ды
40	Салат "Витаминный"	60	49	1	2	9
390/ 534	Котлета любительская/ капуста тушеная	240	309	13	13	32
685	Чай с сахаром/лимоном	207	60	0	0	14
	Хлеб пшеничный	30	69	2	2	15
	Йогурт 5 %	115	118	5	5	13



обед (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углево-ды
36	Салат Весна	60	41	2	3	2
135	Суп из овощей с мясом, смет, зелень	288	174	5	9	14
489	Рагу из птицы	215	239	13	13	17
648	Кисель	200	120	0	0	37
	Кондитерское изделие	60	132	1	2	12
	Пшеничный	30	69	2	2	15
	Ржаной	30	69	2	0	13
	Апельсин	120	43	1	0	8

