

Ежедневное меню

1 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
311	Каша рисовая, молочная с маслом	205	181	5	5	29
692	Напиток кофейный	200	103	1	2	20
	Хлеб пшеничный	30	69	2	0	15
	Йогурт 5%	115	118	5	5	13



обед (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
20	Салат из св. помидор, огурцов с маслом	60	51	0	4	2
111	Борщ со свежей капустой, мясо, зелень	288	167	5	10	15
437	Гуляш из говядины	115	132	14	7	5
516	Макароны отварные	150	210	3	7	36
634	Компот из свежих ягод	200	97	0	0	25
	Хлеб пшеничный	30	69	2	2	15
	Хлеб ржаной	30	69	2	0	13
	Яблоко	120	36	0	0	9



1 неделя, 2 - день

завтрак (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углево-ды
50	Салат из свеклы с сыром	60	107	2	8	4
471, 508	Фрикадельки мясные с соусом, каша гречневая	300	330	14	13	41.9
686	Чай с сахаром, лимоном	200	60	0	0	13
	Хлеб пшеничный	30	69	2	0	15
	Груша	120	38	0	0	10



обед (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углево-ды
43	Салат из св. капусты с маслом	60	63	1	4	6
148	Суп с макаронными, курица, зелень	278	192	3	10	15
443	Плов из говядины	215	325	17	13	36
634	Компот из свежих ягод	200	97	0	0	25
	Хлеб пшеничный	30	69	2	2	15
	Хлеб ржаной	30	69	2	0	15
	Апельсин	120	43	1	0	8



1 неделя, 3 - день

завтрак (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
17	Салат из солёных огурцов с р/м	60	52	0	4	4
487 520	Курица отварная, картофельное пюре	240	286	14	13	27
693	Какао с молоком	200	154	4	4	28
	Хлеб пшеничный	30	25	2	2	15
	Яблоко	120	36	1	0	9



обед (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
78	Икра морковная	60	65	1	5	8
139	Суп картофельный с гор, мясо, зелень	278	147	6	6	22
439	Печень тушенная в соусе	115	191	13	13	6
508	Каша рассыпч. перловая	150	204	4	6	21
648	Кисель	200	120	0	0	30
	Хлеб пшеничный	30	69	2	0	15
	Хлеб ржаной	30	69	2	0	13
	Мандарин	100	37	1	0	8



1 неделя, 4 - день

завтрак (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
102	Салат Дальневосточный	60	59	1	5	3
374/ 511	Рыба тушеная, рис отварной	290	297	15	12	31
685	Чай с сахаром	200	57	0	0	15
	Хлеб пшеничный	30	69	2	2	15
	Мандарин	100	37	1	0	8
	Изделие кондитерское	20	69	1	2	12



обед (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
20	Салат из св. огурцов и помидоров с р/м	60	51	0	4	2
181	Уха из горбуши с зеленью	278	166	5	7	21
438	Азу из говядины	215	242	12	10	21
639	Компот из сухофруктов	200	128	1	0	31
	Йогурт 5%	115	118	5	5	13
	Хлеб пшеничный	30	69	2	2	15
	Хлеб ржаной	30	69	2	0	13



1 неделя, 5 - день

завтрак (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углево-ды
61	Салат из сыра, яблок	60	52	3	4	2
451/ 508	Шницель из говядины/ каша гречневая с маслом	240	348	13	14	41
945	Чай с сахаром, молоком	200	87	2	2	17
	Хлеб пшеничный	30	69	2	0	15
	Апельсин	120	43	1	0	8



обед (7 – 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углево-ды
71	Винегрет овощной	60	44	1	3	3
132	Рассольник Ленинградский	288	133	4	10	8
423	Бефстроганов	115	139	15	8	3
516	Макароны отварные	150	210	3	6	36
631	Компот из свежих плодов (яблок)	200	128	0	0	32
	Хлеб пшеничный	30	69	2	0	15
	Хлеб ржаной	30	69	2	0	13
	Яблоко	120	46	0	0	9

