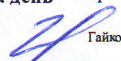
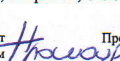


**(7 - 11 лет 10 - дневное меню)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Каша гречневая вязкая</b> <i>молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-16
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
15	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-2
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	<b>Яблоко</b>	Калорийность-45, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-594, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-66
<b>Итого за день</b>		Калорийность-594, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-66
Директор	Бойко М.В.	Диетсестра
		Гайкова Н.И.
		Зав. производством
		Прокофьева В.С.



**(7 - 11 лет 10 - дневное меню)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Каша гречневая вязкая</b> <i>молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-16
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
15	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-2
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	<b>Яблоко</b>	Калорийность-45, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-594, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-66
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>куры, капуста, картофель, рис, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, петрушка свежая, укроп свежий, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-190, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-12
150	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-17
60	<b>Соус сметанный</b> <i>сметана, мука, масло сливочное</i>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
100	<b>Котлета мясная</b> <i>мясо свинина тазобедренная часть без кости охлажденная, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное, яйцо</i>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
200	<b>Нектар фруктовый сокодержатель 0,200 л</b>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
20	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-761, Белки-21, Жиры-37, Углеводы-83
<b>Полдник</b>		
100	<b>Сдоба обыкновенная</b> <i>мука, молоко, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</i>	Калорийность-322, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-59
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-61, Углеводы-16
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-383, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-75
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 738, Белки-46, Жиры-61, Углеводы-224
Директор	Бойко М.В.	Диетсестра  Гайкова Н.И. Зав. производством  Прокофьева В.С.



**(12 лет и старше 10 дневное меню)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар, какао</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	<b>Яблоко</b>	Калорийность-45, Углеводы-10
180	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <small>макаронны, сыр твердый, масло сливочное</small>	Калорийность-404, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-75
40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-727, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-125
<b>Обед</b>		
250	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <small>куры, капуста, картофель, рис, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, петрушка свежая, укроп свежий, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-238, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-15
180	<b>Рагу из овощей</b> <small>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-200, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-21
60	<b>Соус сметанный</b> <small>сметана, мука, масло сливочное</small>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
100	<b>Котлета мясная</b> <small>мясо свинина тазобедренная часть без кости охлажденная, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное, яйцо</small>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
200	<b>Нектар фруктовый сокодержаний 0,200 л</b>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
40	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-890, Белки-25, Жиры-41, Углеводы-101
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 617, Белки-47, Жиры-55, Углеводы-226



Диетсестра

Гайкова Н.И.

Зав. производством

Прокофьева В.С.



**(12 лет и старше 10 дневное меню (СД))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
100	<b>Яблоко</b>	Калорийность-45, Углеводы-10
40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	<b>Каша гречневая молочная жидкая без сахара</b> <small>молоко, крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-29
200	<b>Чай с молоком без сахара</b> <small>молоко, чай</small>	Калорийность-26, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-451, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-63
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <small>куры, капуста, картофель, рис, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, петрушка свежая, укроп свежий, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-238, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-15
200	<b>Нектар фруктовый сокодержжащий 0,200 л</b>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
50	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-26
220	<b>Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)</b> <small>капуста, картофель, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука</small>	Калорийность-225, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31
100	<b>Комплеты мясные паровые</b> <small>мясо свинина тазобедренная часть без кости охлажденная, хлеб пшеничный, масло сливочное, яйцо</small>	Калорийность-231, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-998, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-120
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 449, Белки-60, Жиры-53, Углеводы-183



Диетсестра

Гайкова Н.И.

Зав. производством

Прокофьева В.С.

## (7 - 11 лет 14 дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
200	<b>Каша гречневая вязкая</b> <i>молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-16
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
15	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-2
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	<b>Яблоко</b>	Калорийность-45, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-594, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-66
<u><b>Завтрак2</b></u>		
200	<b>Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л</b>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u><b>Обед</b></u>		
200	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>куры, капуста, картофель, рис, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, петрушка свежая, укроп свежий, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-190, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-12
150	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-17
60	<b>Соус сметанный</b> <i>сметана, мука, масло сливочное</i>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
100	<b>Котлета мясная</b> <i>мясо свинина тазобедренная часть без кости охлажденная, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное, яйцо</i>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
200	<b>Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л</b>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
20	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-761, Белки-21, Жиры-37, Углеводы-83
<u><b>Полдник</b></u>		
100	<b>Сдоба обыкновенная</b> <i>мука, молоко, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</i>	Калорийность-322, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-59
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-61, Углеводы-16
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-383, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-75
<u><b>Ужин</b></u>		
60	<b>Салат из свежих помидоров</b> <i>помидоры, масло растительное</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2
200	<b>Картофельная запеканка с мясом</b> <i>картофель, мясо свинина тазобедренная часть без кости охлажденная, масло сливочное, сухари панирочные, яйцо</i>	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-18
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-14
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
40	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-694, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-69
<u><b>Ужин2</b></u>		
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин2</b>		Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 626, Белки-86, Жиры-98, Углеводы-319



Диетсестра

Гайкова Н.И.

Зав. производст

вом

Прокофьева В.С.



**(12 лет и старше 14 дневное меню)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
210	<b>Каша гречневая вязкая</b> <small>молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</small>	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-17
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар, какао</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
20	<b>Сыр сычужный твердый порциями</b>	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3
40	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
100	<b>Яблоко</b>	Калорийность-45, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-650, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-73
<b><u>Завтрак2</u></b>		
200	<b>Нектар фруктовый сокодержжащий 0,200 л</b>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак2</b>		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <small>куры, капуста, картофель, рис, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, петрушка свежая, укроп свежий, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-238, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-15
180	<b>Рагу из овощей</b> <small>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-200, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-21
60	<b>Соус сметанный</b> <small>сметана, мука, масло сливочное</small>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
100	<b>Котлета мясная</b> <small>мясо свинина тазобедренная часть без кости охлажденная, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное, яйцо</small>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
200	<b>Нектар фруктовый сокодержжащий 0,200 л</b>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
20	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-880, Белки-25, Жиры-42, Углеводы-97
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Сдоба обыкновенная</b> <small>мука, молоко, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small>	Калорийность-322, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-59
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-61, Углеводы-16
100	<b>Яблоко</b>	Калорийность-45, Углеводы-10
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-428, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-85
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Салат из свежих помидоров</b> <small>помидоры, масло растительное</small>	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
200	<b>Картофельная запеканка с мясом</b> <small>картофель, мясо свинина тазобедренная часть без кости охлажденная, масло сливочное, сахар панировочные, яйцо</small>	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-18
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай</small>	Калорийность-60, Углеводы-14
60	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
40	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-776, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-77
<b><u>Ужин2</u></b>		
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин2</b>		Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 928, Белки-94, Жиры-110, Углеводы-358



Диетсестра

Гайкова Н.И.

Зав. производством

Прокофьева В.С.