

(7 - 11 лет 10 - дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-3
50	Фасоль стручковая отварная <i>фасоль стручковая б/з, масло сливочное</i>	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-14
30	Батон нарезной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-351, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-48
Итого за день		Калорийность-351, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-48

Директор

Бойко М.В.

Диетсестра

Гайкова Н.И.

Зав. производст
вом

Прокофьева В.С.



(7 - 11 лет 10 - дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-3
50	Горошек зеленый консервированный отварной <i>горошек зеленый консервы, масло сливочное</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-14
30	Батон нарезной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	Мандарин	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-336, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-43
Обед		
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
200	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>картофель, кури, вермишель, морковь, лук репчатый, петрушка свежая, укроп свежий, масло растительное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-175, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-17
180	Плов из отварной птицы <i>кури, рис паровой, масло растительное, лук репчатый, морковь</i>	Калорийность-502, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-32
200	Кисель из клюква <i>клюква б/з, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-100, Углеводы-25
40	Хлеб ржаной	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
20	Батон нарезной	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-968, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-103
Полдник		
100	Булочка "Веснушка" <i>молоко, масло сливочное, яйцо, изюм, дрожжи</i>	Калорийность-350, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-60
200	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-426, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-78
Итого за день		Калорийность-1 730, Белки-56, Жиры-65, 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)
Завтрак		
180	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-3
50	Горошек зеленый консервированный отварной <i>горошек зеленый консервы, масло сливочное</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-14
30	Батон нарезной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	Мандарин	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3
Итого за Завтрак		Калорийность-430, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-43
Обед		
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
250	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>картофель, кури, вермишель, морковь, лук репчатый, петрушка свежая, укроп свежий, масло растительное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-219, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-21
210	Плов из отварной птицы <i>кури, рис паровой, масло растительное, лук репчатый, морковь</i>	Калорийность-586, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-37
200	Кисель из клюквы <i>клюква, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-100, Углеводы-25
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
40	Батон нарезной	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-1 191, Белки-48, Жиры-54, Углеводы-126
Итого за день		Калорийность-1 621, Белки-58, Жиры-74, Углеводы-169
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)
<u>Завтрак</u>		
140	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-3
70	Горошек зеленый консервированный отварной <i>горошек зеленый консервы, масло сливочное</i>	Калорийность-53, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-4
40	Батон нарезной	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
200	Чай без сахара <i>чай</i>	
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-313, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-38
<u>Обед</u>		
60	Хлеб ржаной	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
50	Батон нарезной	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-26
100	Помидоры свежие	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4
250	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной <i>куры, картофель, морковь, помидоры, крупа овсяная "сердечек", лук репчатый, сметана, петрушка свежая, укроп свежий, масло сливочное, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-236, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-15
210	Плов из риса с отварным мясом <i>мясо постное, лук репчатый, морковь, рис, специи</i>	Калорийность-410, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-41
200	Отвар шиповника <i>шиповник (целые плоды)</i>	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-954, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-117
Итого за день		Калорийность-1 267, Белки-46, Жиры-48, Углеводы-155
Директор	Бойко М.В.	Диетсестра
		Гайкова Н.И.
		Зав. производством
		Прохорова В.С.



(7 - 11 лет 14 дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное</small>	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-3
50	Горошек зеленый консервированный отварной <small>горошек зеленый консервы, масло сливочное</small>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай</small>	Калорийность-60, Углеводы-14
30	Батон нарезной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	Мандарин	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-336, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-43
<u>Завтрак2</u>		
200	Нектар фруктовый сокодержжащий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак2		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
200	Суп картофельный с макаронными изделиями <small>картофель, кури, вермишель, морковь, лук репчатый, петрушка свежая, укроп свежий, масло растительное, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-175, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-17
200	Плов из отварной птицы <small>кури, рис паровой, масло растительное, лук репчатый, морковь</small>	Калорийность-558, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-35
200	Кисель из клюквы <small>клюква б/з, сахар, крахмал картофельный</small>	Калорийность-100, Углеводы-25
40	Хлеб ржаной	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
20	Батон нарезной	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-1 072, Белки-44, Жиры-50, Углеводы-109
<u>Полдник</u>		
100	Булочка "Веснушка" <small>мука, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо, изюм, дрожжи</small>	Калорийность-350, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-60
200	Нектар фруктовый сокодержжащий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-426, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-78
<u>Ужин</u>		
60	Салат из свеклы <small>свекла, масло растительное, чеснок</small>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
200	Рыба, запеченная с картофелем по-русски <small>картофель, горбуша с/м б/з, масло сливочное, сухари панировочные</small>	Калорийность-180, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-18
200	Напиток из шиповника <small>шиповник (целые плоды), сахар</small>	Калорийность-61, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
40	Батон нарезной	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Ужин		Калорийность-485, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-74
<u>Ужин2</u>		
200	Ряженка	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин2		Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-2 503, Белки-87, Жиры-89, Углеводы-330
Диетсестра	Гайкова Н.И.	Зав. производством 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)
<u>Завтрак</u>		
180	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное</small>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-3
50	Горошек зеленый консервированный отварной <small>горошек зеленый консервы, масло сливочное</small>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай</small>	Калорийность-60, Углеводы-14
40	Батон нарезной	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
100	Мандарин	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-385, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-49
<u>Завтрак2</u>		
200	Нектар фруктовый сокодержжащий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак2		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
250	Суп картофельный с макаронными изделиями <small>картофель, кури, вермишель, морковь, лук репчатый, петрушка свежая, укроп свежий, масло растительное, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-219, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-21
200	Плов из отварной птицы <small>кури, рис паровой, масло растительное, лук репчатый, морковь</small>	Калорийность-558, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-35
200	Кисель из клюква <small>клюква б/з, сахар, крахмал картофельный</small>	Калорийность-100, Углеводы-25
60	Хлеб ржаной	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
20	Батон нарезной	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-1 153, Белки-47, Жиры-53, Углеводы-120
<u>Полдник</u>		
100	Булочка "Веснушка" <small>мука, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо, изюм, дрожжи</small>	Калорийность-350, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-60
200	Нектар фруктовый сокодержжащий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
100	Мандарин	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-464, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-86
<u>Ужин</u>		
100	Салат из свеклы <small>свекла, масло растительное, чеснок</small>	Калорийность-128, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8
200	Рыба, запеченная с картофелем по-русски <small>картофель, горбуша с/м б/з, масло сливочное, сухари панировочные</small>	Калорийность-180, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-18
200	Напиток из шиповника <small>шиповник (целые плоды), сахар</small>	Калорийность-61, Углеводы-16
60	Хлеб ржаной	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
40	Батон нарезной	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Ужин		Калорийность-573, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-84
<u>Ужин2</u>		
200	Ряженка	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин2		Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-2 759, Белки-94, Жиры-100, Углеводы-365

Директор

Бойко М.В.

Диетсестра

Гайкова Н.И.

Зав. производст

вом

Прокофьева В.С.

