

(7 - 11 лет 10 - дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша гречневая вязкая <i>молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-16
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-2
30	Батон нарезной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10

Итого за Завтрак	Калорийность-594, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-66
-------------------------	--

Итого за день	Калорийность-594, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-66
----------------------	--


 Director

Boyko M.V.

Dietitian

Gaiyova N.I.

Production Manager

Prokofyeva V.S.

(7 - 11 лет 10 - дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша гречневая вязкая <i>молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-16
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-2
30	Батон нарезной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-594, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-66
Обед		
200	Суп крестьянский с крупой <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	Рагу из овощей <i>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-17
60	Соус сметанный <i>сметана, мука, масло сливочное</i>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
100	Котлета мясная <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	Нектар фруктовый сокодоержащий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
20	Батон нарезной	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-761, Белки-21, Жиры-37, Углеводы-83
Полдник		
100	Сдоба обыкновенная <i>мука, молоко, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</i>	Калорийность-322, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-59
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за Полдник		Калорийность-383, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-75
Итого за день		Калорийность-1738, 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)
Завтрак		
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
30	Батон нарезной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
180	Макаронные изделия отварные с сыром <i>макароны, сыр твердый, масло сливочное</i>	Калорийность-404, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-75
Итого за Завтрак		Калорийность-664, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-125
Обед		
250	Суп крестьянский с крупой <i>куры, капуста, картофель, рис, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, петрушка свежая, укроп свежий, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-238, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-15
180	Рагу из овощей <i>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-200, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-21
60	Соус сметанный <i>сметана, мука, масло сливочное</i>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
100	Котлета мясная <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	Нектар фруктовый сокодержательный 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
40	Батон нарезной	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Обед		Калорийность-890, Белки-25, Жиры-41, Углеводы-101
Итого за день		Калорийность-1 554, Белки-42, Жиры-50, Углеводы-226
Директор	Бойко М.В.	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)
Завтрак		
40	Батон нарезной	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
200	Каша гречневая молочная жидкая без сахара <small>молоко, крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-29
200	Чай с молоком без сахара <small>молоко, чай</small>	Калорийность-26, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Калорийность-388, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-63
Обед		
250	Суп крестьянский с крупой <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	Нектар фруктовый сокодержажий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
60	Хлеб ржаной	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
50	Батон нарезной	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-26
220	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушенная) <small>капуста, картофель, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука</small>	Калорийность-225, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31
100	Котлеты мясные паровые <small>мясо свинина тазобедренная часть без кости охлажденная, хлеб пшеничный, масло сливочное, яйцо</small>	Калорийность-231, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9
Итого за Обед		Калорийность-998, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-120
Итого за день		Калорийность-1 386, Белки-55, Жиры-48, Углеводы-183
Диетсестра		Гайкова Н.И. Зав. производством
Протофьева 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>		
200	Каша гречневая вязкая <small>молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</small>	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-16
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар, какао</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-2
30	Батон нарезной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-594, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-66
<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>		
200	Суп крестьянский с крупой <small>кури, капуста, картофель, рис, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, петрушка свежая, укроп свежий, соль, лист лавровый</small>	Калорийность-190, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-12
150	Рагу из овощей <small>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-17
60	Соус сметанный <small>сметана, мука, масло сливочное</small>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
100	Котлета мясная <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	Нектар фруктовый сокодержжащий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
20	Батон нарезной	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-761, Белки-21, Жиры-37, Углеводы-83
<u>Полдник</u>		
100	Сдоба обыкновенная <small>мука, молоко, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</small>	Калорийность-322, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-59
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за Полдник		Калорийность-383, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-75
<u>Ужин</u>		
60	Салат из свежих помидоров <small>помидоры, масло растительное</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2
200	Картофельная запеканка с мясом <small>картофель, мясо свинина тазобедренная часть без кости охлажденная, масло сливочное, сухари панировочные, яйцо</small>	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-18
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай</small>	Калорийность-60, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
40	Батон нарезной	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Ужин		Калорийность-694, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-69
<u>Ужин2</u>		
200	Снежок	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин2		Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-2 616, Белки-86, Жиры-97, Углеводы-319
Директор	Бойко М.В.	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>		
210	Каша гречневая вязкая <i>молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-17
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3
40	Батон нарезной	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-650, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-73
<u>Завтрак2</u>		
200	Нектар фруктовый сокодержущий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак2		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
250	Суп крестьянский с крупой <i>куры, капуста, картофель, рис, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, петрушка свежая, укроп свежий, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-238, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-15
180	Рагу из овощей <i>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-200, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-21
60	Соус сметанный <i>сметана, мука, масло сливочное</i>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
100	Котлета мясная <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	Нектар фруктовый сокодержущий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
60	Хлеб ржаной	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
20	Батон нарезной	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-880, Белки-25, Жиры-42, Углеводы-97
<u>Полдник</u>		
100	Сдоба обыкновенная <i>мука, молоко, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи</i>	Калорийность-322, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-59
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-61, Углеводы-16
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-428, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-85
<u>Ужин</u>		
100	Салат из свежих помидоров <i>помидоры, масло растительное</i>	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
200	Картофельная запеканка с мясом <i>картофель, мясо свинина тазобедренная часть без кости охлажденная, масло сливочное, сухари панирочные, яйцо</i>	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-18
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-14
60	Хлеб ржаной	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
40	Батон нарезной	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Ужин		Калорийность-776, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-77
<u>Ужин2</u>		
200	Снежок	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин2		Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-2 918, Белки-94, Жиры-109, Углеводы-358
Директор	Бойко М.В.	Диетсестра
		Гайкова Н.И.
		Зав. производством
		Прокофьева В.С.

