

(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 молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-16
200	Какао с молоком молоко, сахар, какао	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



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)
<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
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с рыбой <i>картофель, горбуша с/м в/г, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка свежая, укроп свежий, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-139, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-16
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное</i>	Калорийность-225, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
60	Соус сметанный <i>сметана, лука, масло сливочное</i>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
120	Печень говяжья по-строгановски <i>печень говяжья, масло растительное</i>	Калорийность-292, Белки-29, Жиры-20
200	Нектар фруктовый сокоосодержащий 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-956, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-100
<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
Итого за Полдник		Калорийность-383, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-75
Итого за день		Калорийность-1 933, Белки-74, Жиры-63, Углеводы-241
Директор	Бойко М.В.	Диетсестра
		Гайкова Н.И.
		Зав. производст
		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)
<u>Завтрак</u>		
200	Какао с молоком молоко, сахар, какао	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 макароны, сыр твердый, масло сливочное	Калорийность-404, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-75
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
Итого за Завтрак		Калорийность-727, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-125
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с рыбой картофель, горбуша с/м б/г, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка свежая, укроп свежий, соль, лист лавровый	Калорийность-174, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-20
180	Рис отварной рис, масло сливочное	Калорийность-270, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-48
60	Соус сметанный сметана, мука, масло сливочное	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
120	Печень говяжья по-строгановски печень говяжья, масло растительное	Калорийность-292, Белки-29, Жиры-20
200	Нектар фруктовый сокодержжащий 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-1 083, Белки-53, Жиры-41, Углеводы-123
Итого за день		Калорийность-1 810, Белки-75, Жиры-55, Углеводы-248
Директор <u>Бойко М.В.</u> Диетсестра <u>Гайкова Н.И.</u> Зав. производством <u>Прокофьева В.С.</u>		



(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
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Каши гречневая молочная жидкая без сахара молоко, крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-29
200	Чай с молоком без сахара молоко, чай	Калорийность-26, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Калорийность-451, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-63
Обед		
250	Суп картофельный с рыбой картофель, горбуша с/м б/г, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка свежая, укроп свежий, соль, лист лавровый	Калорийность-174, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-20
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 тушеная) капуста, картофель, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, морковь, мука	Калорийность-225, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31
100	Котлеты мясные паровые мясо свинина тазобедренная часть без кости охлажденная, хлеб пшеничный, масло сливочное, яйцо	Калорийность-231, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9
200	Чай без сахара чай	
Итого за Обед		Калорийность-858, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-107
Итого за день		Калорийность-1 309, Белки-58, Жиры-44, Углеводы-170

Директор

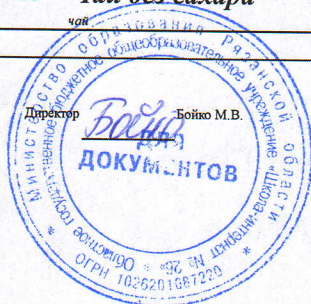
Бойко М.В.

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)
Завтрак		
200	Каша гречневая вязкая молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное	Калорийность-283, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-16
200	Какао с молоком молоко, сахар, какао	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
Завтрак2		
200	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак2		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
200	Суп картофельный с рыбой картофель, горбуша с/м б/г, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка свежая, укроп свежий, соль, лист лавровый	Калорийность-139, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-16
150	Рис отварной рис, масло сливочное	Калорийность-225, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
60	Соус сметанный сметана, мука, масло сливочное	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
120	Печень говяжья по-строгановски печень говяжья, масло растительное	Калорийность-292, Белки-29, Жиры-20
200	Нектар фруктовый сокоосодержащий 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-956, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-100
Полдник		
100	Сдоба обыкновенная мука, молоко, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи	Калорийность-322, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-59
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за Полдник		Калорийность-383, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-75
Ужин		
60	Салат из свежих помидоров помидоры, масло растительное	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2
200	Картофельная запеканка с мясом картофель, мясо свинина тазобедренная часть без кости охлажденная, масло сливочное, сахар панчровочные, яйцо	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-18
200	Чай с сахаром сахар, чай	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
Ужин2		
200	Кефир	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за Ужин2		Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-2 821, Белки-114, Жиры-100, Углеводы-336

Директор

Бонко 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 молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное	Калорийность-297, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-17
200	Какао с молоком молоко, сахар, какао	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 сокоосодержащий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак2		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с рыбой картофель, горбуша с/м б/г, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка свежая, укроп свежий, соль, лист лавровый	Калорийность-174, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-20
180	Рис отварной рис, масло сливочное	Калорийность-270, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-48
60	Соус сметанный сметана, мука, масло сливочное	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
120	Печень говяжья по-строгановски печень говяжья, масло растительное	Калорийность-292, Белки-29, Жиры-20
200	Нектар фруктовый сокоосодержащий 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-1 073, Белки-53, Жиры-42, Углеводы-119
<u>Полдник</u>		
100	Сдоба обыкновенная мука, молоко, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное, дрожжи	Калорийность-322, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-59
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар	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 помидоры, масло растительное	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
200	Картофельная запеканка с мясом картофель, мясо свинина тазобедренная часть без кости охлажденная, масло сливочное, сухари панировочные, яйцо	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-18
200	Чай с сахаром сахар, чай	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	Кефир	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за Ужин2		Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-3 121, Белки-122, Жиры-110, Углеводы-380



Диетсестра

Гайкова Н.И.

Зав. производст

вом

Прокофьева В.С.