

«Утверждаю»  
Директор \_\_\_\_\_

« 9 » 01

2023 года



«Утверждаю»  
ООО «Успехъ»

Директор \_\_\_\_\_



Фролова Н.В.

09 января 2023г.

**Меню приготовляемых блюд  
с 7 лет до 11 лет**

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 лет до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>неделя: 1      день: 1: понедельник</b>							
<b>Завтра</b>							
		45	10,69	0,86	4	3,47	53,55
49	Икра кабачковая	30/30	35,22	7,30	8,07	1,83	109,00
96	Гуляш из птицы	100	11,33	3,77	0,45	129	96,60
227	Рожки отварные	200	12,00	3,20	2,70	15,90	79,00
304	Кофейный напиток	25	2,30	1,9	0,2	12,3	36,2
пр	Хлеб пшеничный						
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>17,03</b>	<b>15,42</b>	<b>162,50</b>	<b>374,35</b>
<b>Обед</b>							
		250/7	21,42	1,75	4,98	7,78	66,40
55	Щи из св.капусты с картофелем с цыплен	60/30	33,60	9,00	10,00	10,00	147,00
107	Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	100	11,33	5,7	5,23	24,72	168,7
183	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,68	0,1		15,2	61
300	Чай сладкий	37	1,51	1,98	0,36	10,03	52,25
пр	Хлеб ржаной						
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>18,53</b>	<b>20,57</b>	<b>67,73</b>	<b>495,35</b>
				<b>35,56</b>	<b>35,99</b>	<b>230,23</b>	<b>869,70</b>
	<b>Итого за день</b>						

№ рецепт ур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	
			Цена	Б	Ж		У
<b>неделя: 1            день2: вторник</b>							
<b>Завтра</b>							
1.4	Сыр порционно	16	13,23	3,17	3,17	0	42,2
241	Сырники со сгущенным молоком (100/20)	130	52,33	15,84	14,3	23,05	278,1
300	Чай сладкий	200	3,68	0,1	0	15,2	61
пр	Хлеб пшеничный	25	2,30	1,9	0,2	12,3	36,2
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>21,01</b>	<b>17,67</b>	<b>50,55</b>	<b>417,50</b>
<b>Обед</b>							
7.1	Овощи порционно	30	8,10	0,33	0,00	1,14	7,20
65	Суп картофельный с бобовыми цыпленком	250/7	19,78	1,84	3,40	12,10	86,40
108	Тефтели мясные с соусом	60/30	21,87	2,72	5,94	4,4	94,40
8,1	Рис отварной	100	10,00	2,46	4,05	22,54	136,40
301	Напиток из сока карамыш	200	9,00	1	0,2	0,2	92
пр	Хлеб ржаной	37	2,79	4	0,726	20,24	105,4
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>12,35</b>	<b>14,32</b>	<b>60,62</b>	<b>521,80</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>33,36</b>	<b>31,99</b>	<b>111,17</b>	<b>939,30</b>

№ рецепт ур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1      день3: среда

**Завтра**

1.1	Ветчина порционно	15	11,04	3,17	3,17	0	42,2
208	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	15,80	7,80	9,46	35,80	283,60
306	Какао на молоке	200	20,00	2,7	2,48	18,8	108,3
пр	Апельсин	100	22,40	0,6	0,15	5,63	28,57
пр	Хлеб пшеничный	25	2,30	1,9	0,2	12,3	36,2
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>73</b>	<b>499</b>

**Обед**

7.1	Овощи порционно	30	8,10	0,33	0,00	1,14	7,20
58	Борщ из св.капусты с цыпленком	250/7	13,06	1,83	5,00	10,65	95
98	Жаркое по-домашнему с птицей	220	44,44	20,10	0,77	12,85	292,86
300	Чай сладкий	200	3,68	0,1	0	15,2	61
пр	Хлеб ржаной	30	2,26	1,98	0,36	10,03	52,25
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>24,34</b>	<b>6,13</b>	<b>49,87</b>	<b>508,31</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>40,51</b>	<b>21,59</b>	<b>122,40</b>	<b>1007,18</b>

№ рецепт ур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1      день4: четверг

**Завтра**

257	Блинчики со сгущенным молоком/ повидлом	2шт/20	52,00	8,10	8,27	38,10	259,30
300	Чай сладкий	200	3,68	0,10	0,00	15,20	61,00
пр	Яблоко	120	15,86	0,48	3,05	8,1	82,9
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>8,68</b>	<b>11,32</b>	<b>61,40</b>	<b>403,20</b>

**Обед**

7.1	Овощи порционно	25	6,75	0,28	0,00	0,95	6,00
68	Лапша куриная	200/12,5	15,00	6	4	17	62
83	Котлеты рыбные	60	22,08	10,45	1,60	7,22	84,21
81	Рис отварной	140	13,45	2,46	4,05	22,54	136,40
309	Компот плодово-ягодный (ябл)	200	12,00	0,5	0,2	23,1	96
пр	Хлеб ржаной	30	2,26	1,98	0,36	10,03	52,25
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>21,67</b>	<b>10,21</b>	<b>80,84</b>	<b>436,86</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>30,35</b>	<b>21,53</b>	<b>142,24</b>	<b>840,06</b>

№ рецепт ур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Цена	Б	Ж	

неделя: 1      день5: пятница

Завтра							
234	Омлет натуральный	105	36,00	9,04	14,09	2,43	171,72
304	Кофейный напиток	150	9,00	3,2	2,7	15,9	79
пр	Апельсин	40	8,96	0,63	0,28	6,9	30
пр	Кондитерское изделия	1 штг	17,58	1,5	7,4	20	152,5
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>14,37</b>	<b>24,47</b>	<b>45,23</b>	<b>433,22</b>

Обед							
59	Рассольник вегетарианский	250	22,33	6	4	17	62
391	Пельмени с соусом	150	37,20	20,33	8,92	35,25	302,58
311	Компот из с/м ягод	200	9,75	0,1	0	15,2	61
300	Хлеб ржаной	30	2,26	1,98	0,36	10,03	52,25
пр	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>28,41</b>	<b>13,28</b>	<b>77,48</b>	<b>477,83</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>42,78</b>	<b>37,75</b>	<b>122,71</b>	<b>911,05</b>

неделя: 2      день6: понедельник

№ рецепт ур	Наименование бждоа	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	
			Цена	Б	Ж		У
<b>Завтра</b>							
		45	10,69	0,86	4	3,47	53,55
49	Икра кабачковая	30/30	40,20	7,30	8,07	1,83	109,00
143	Гуляш из птицы	100	10,00	2,46	4,05	22,54	136,40
8.1	Рис отварной	200	8,35	0,1	0	15,2	61
313	Напиток лимонный с чаем	25	2,30	1,9	0,2	12,3	36,2
пр	Хлеб пшеничный						
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>12,62</b>	<b>16,32</b>	<b>55,34</b>	<b>396,15</b>

<b>Обед</b>							
58	Борщ из св.капусты с цыпленком	250/7	16,63	1,83	5,00	10,65	95
101	Котлета мясная по деревенски	60	35,90	7,2	5,15	4,45	90,50
227	Рожки отварные	100	11,33	3,77	0,45	129	96,60
325	Кисель	160	5,42	1,4	0	29	122
пр	Хлеб ржаной	30	2,26	1,98	0,36	10,03	52,25
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>16,18</b>	<b>10,96</b>	<b>183,13</b>	<b>456,35</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>28,80</b>	<b>27,28</b>	<b>238,47</b>	<b>852,50</b>
неделя: 2                      день7: вторник							

№ рецепт ур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Цена	Б	Ж	

**Завтра**

7.10	Сыр порционно	16	13,23	3,17	3,17	0	42,2
68	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	19,00	7,80	9,46	35,80	283,60
108	Какао на молоке	150	15,00	2,7	2,48	18,8	108,3
пр	Груша	75	22,01	0,6	0,15	5,63	28,57
пр	Хлеб пшеничный	25	2,30	1,9	0,2	12,3	36,2
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>16,17</b>	<b>15,46</b>	<b>72,53</b>	<b>498,87</b>

**Обед**

7.10	Овощи порционно	30	6,75	0,33	0,00	1,14	7,20
68	Лапша куриная	250	18,45	6	4	17	62
108	Тефтели мясные с соусом	60/30	28,40	2,72	5,94	4,4	94,40
146	Картофельное пюре	100	12,00	2,10	4,40	10,90	92,00
300	Чай сладкий	200	3,68	0,1		15,2	61
пр	Хлеб ржаной	30	2,26	1,98	0,36	10,03	52,25
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>13,23</b>	<b>14,70</b>	<b>58,67</b>	<b>368,85</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>29,40</b>	<b>30,16</b>	<b>131,20</b>	<b>867,72</b>

неделя: 2

день8: среда



№ рецепт ур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Цена	Б	Ж	

**Завтра**

1.3	Масло сливочное	10	11,20	0,05	8,25	0,08	74,80
241	Сырники со сгущенным молоком (100/20)	130	50,61	15,84	14,3	23,05	278,1
300	Чай сладкий	200	3,68	0,1		15,2	61
290	Булочка бутербродная	50	6,00	4,8	0,6	28,1	142
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>20,79</b>	<b>23,15</b>	<b>66,43</b>	<b>555,90</b>

**Обед**

7.10	Овощи порционно	30	6,75	0,33	0,00	1,14	7,20
55	Щи из св.капусты с картофелем с цыплен	250	20,66	1,75	4,98	7,78	66,40
107	Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	60/30	25,11	9,00	10,00	10,00	147,00
183	Каша гречневая рассыпчатая	100	11,33	5,7	5,23	24,72	168,7
309	Компот плодово-ягодный	160	5,42	0,4	0,16	18,48	76,8
пр	Хлеб ржаной	30	2,27	1,98	0,36	10,03	52,25
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>19,16</b>	<b>20,73</b>	<b>72,15</b>	<b>518,35</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>39,95</b>	<b>43,88</b>	<b>138,58</b>	<b>1074,25</b>

неделя: 2

день9: четверг

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Цена	Б	Ж	

**Завтра**

пр	Бутерброд с ветчиной	20/15	16,00	3,6	5,70	7,4	95,00
234	Омлет натуральный	120	41,24	9,04	14,09	2,43	171,72
304	Кофейный напиток	200	12,00	3,2	2,7	15,9	79
пр	Хлеб пшеничный	25	2,30	1,9	0,2	12,3	36,2
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>17,74</b>	<b>22,69</b>	<b>38,03</b>	<b>381,92</b>

**Обед**

59	Рассольник	250	13,00	6	4	17	62
120	Плов из отварного мяса	150	47,93	10,54	10,37	27,43	245,40
313	Напиток лимонный с чаем	200	8,35	0,1	0	15,2	61
пр	Хлеб ржаной	30	2,26	1,98	0,36	10,03	52,25
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>18,62</b>	<b>14,73</b>	<b>69,66</b>	<b>420,65</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>36,36</b>	<b>37,42</b>	<b>107,69</b>	<b>802,57</b>

неделя: 2      день10: пятница

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Цена	Б	Ж		У
<b>Завтра</b>							
пр	Сырок глазированный	1шт/40	29,00	5,57	4,57	9,24	101,00
136	Котлета куриная	60	25,18	6	4,29	3,71	75,42
227	Рожки отварные	100	11,38	3,77	0,45	129	96,60
300							
300	Чай сладкий	200	3,68	0,1		15,2	61
пр	Хлеб пшеничный	25	2,30	1,9	0,2	12,3	36,2
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>17,34</b>	<b>9,51</b>	<b>169,45</b>	<b>370,22</b>

<b>Обед</b>							
65	Суп картофельный с бобовыми щипленком	250/12,5	12,54	1,84	3,40	12,10	86,40
392	Манты с соусом	200	44,18	20,33	8,92	35,25	302,58
319	Отвар из шиповника	160	12,56	0,08	0	11,43	45,9
пр	Хлеб ржаной	30	2,26	1,98	0,36	10,03	52,25
	<b>Итого</b>		<b>71,54</b>	<b>24,23</b>	<b>12,68</b>	<b>68,81</b>	<b>487,13</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>41,57</b>	<b>22,19</b>	<b>238,26</b>	<b>857,35</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>			<b>358,64</b>	<b>309,77</b>	<b>1582,95</b>	<b>9021,69</b>
	<b>Итого в среднем за день :</b>			<b>35,86</b>	<b>30,98</b>	<b>158,30</b>	<b>902,17</b>