

«Утверждаю» *С.М.Зайцева*  
Директор



« 01 » 09 2023 года

«Утверждаю»  
Директор ООО «Успехъ»

*Н.В. Фролова*



« 01 » 09 2023 года

## Меню приготовляемых блюд

(догационное питание 7-11 лет)

Меню приготавливаемых блюд возрастной категории от 7 лет до 11 лет (дотация 69,4руб) ГПД

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
<b>день1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сырники с соусом (в ассортименте)	200	13,42	14,00	45,00	359,88	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>14,3</b>	<b>70,05</b>	<b>468</b>	
<b>Обед</b>						
Суп-лапша на курином бульоне	200	2,10	4,40	22,00	136,00	113
Жаркое по-домашнему с мясом	240	18,6	18,5	35,0	380,5	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
<b>Итого обед:</b>	<b>680</b>	<b>23,5</b>	<b>23,0</b>	<b>99,6</b>	<b>701,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,5</b>	<b>37,0</b>	<b>172,4</b>	<b>1176,2</b>	

		день2					
Завтрак							
Макароны отварные	160	5,4	5,6	33,0	204,0	202	
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	7,08	9,08	7,10	138,70	280/422	
Хлеб пшеничный	20	2,0	0,0	19,4	92,4	573	
Чай с сахаром лимоном	210	0,2	0,0	9,0	38,0	377	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>69</b>	<b>473</b>		
<b>Обед</b>							
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,3	10,6	8,9	140,0	102	
Тельмени отварные с молочным соусом	200	11,4	8,4	40,0	281,2	391/327	
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	491	
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573	
<b>Итого обед:</b>	<b>640</b>	<b>22,4</b>	<b>19,0</b>	<b>92,8</b>	<b>608,2</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>38,6</b>	<b>38,3</b>	<b>170,1</b>	<b>1178,1</b>		

день 3

Завтрак									
Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом	200	13,0	9,5	35,5	296,0	282/327			
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14			
Батон	20	1,0	0,2	20,0	84,0	576			
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376			
<b>Итого завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>65</b>	<b>482</b>				
Обед									
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,75	6,50	12,75	141,30	108			
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128			
Котлета мясная по "домашнему" с соусом красным	110	9,2	7,7	12	170	271/422			
Компот из сухих яблок	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349			
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574			
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573			
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>25,2</b>	<b>23,5</b>	<b>93,7</b>	<b>705,8</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>37,8</b>	<b>40,7</b>	<b>161,9</b>	<b>1166,0</b>				

день 4

Завтрак									
Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	13,1	14,0	36,5	330,0	397/326,334			
Яблоко	100	2,1	0,5	24,0	108,5	пр			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376			
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>70</b>	<b>475</b>				
Обед									
Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне	200	8,5	9,5	4,3	131,0	82			
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	5,3	43,5	249,3	171			
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	8,08	9,08	7,10	145,00	280/422			

Кисель		200	0,27	0,10	25,6	108,2	484
Хлеб ржаной		20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
<b>Итого обед:</b>		<b>700</b>	<b>26,3</b>	<b>24,0</b>	<b>99,3</b>	<b>722,0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,3</b>	<b>38,0</b>	<b>170,5</b>	<b>1186,5</b>	

**день 5**

<b>Завтрак</b>							
Каша молочная Дружба		200	11,8	15,1	41,7	347,0	175
Яблоко		100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном		200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>13,4</b>	<b>15,4</b>	<b>66,7</b>	<b>457,3</b>	

**Обед**

Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной		200	6,20	8,70	18,37	180,00	96
Картофель тушенный		150	6,80	1,40	23,00	162,00	172
Тефтели " мясные" с соусом красным		110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
Компот из сухофруктов		200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной		20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
<b>Итого обед:</b>		<b>700</b>	<b>25,0</b>	<b>17,9</b>	<b>94,0</b>	<b>659,0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39,7</b>	<b>38,0</b>	<b>168,5</b>	<b>1195,3</b>	

**день 6**

<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный		150	10,3	12,1	8,0	185,0	212
Фрикадельки мясные "деревенские"		60	7,08	9,08	7,10	138,70	280

Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>19,1</b>	<b>21,2</b>	<b>33,9</b>	<b>405,9</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	6,6	8,5	31,5	224,9	88
Манты с (соусом в ассортименте)	200	16,6	16,6	24,3	317,0	392
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	24,1	98,5	491
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
<b>Итого обед:</b>	<b>640</b>	<b>25,9</b>	<b>25,1</b>	<b>98,8</b>	<b>728,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,9</b>	<b>40,7</b>	<b>144,1</b>	<b>1227,7</b>	
<b>день 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сырники с соусом (в ассортименте)	200	13,32	14,00	45,00	359,88	219/326,334
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>400</b>					<b>377</b>
<b>Обед</b>						
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	4,10	5,40	21,00	145,00	112
Жаркое по- домашнему с мясом	220	18,6	18,5	35,0	380,5	259
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
<b>Итого обед:</b>	<b>660</b>	<b>25,5</b>	<b>24,0</b>	<b>98,6</b>	<b>710,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,6</b>	<b>29,1</b>	<b>181,6</b>	<b>1238,4</b>	
<b>день 8</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	5,3	40,0	249,3	171

Котлета куриная с соусом красным	110	7,5	8,5	3,5	120,5	295/422
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>16,1</b>	<b>13,8</b>	<b>62,3</b>	<b>452,0</b>	
<b>Обед</b>						
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,3	10,6	8,9	140,0	102
Макаронны отварные	150	5,4	5,6	33,0	204,0	202
Котлета мясная по "домашнему" с соусом красным	110	9,2	7,7	12	170	271/422
Напиток из сушеных фруктов	200	0,70	0,30	18,00	60,00	388
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>26,1</b>	<b>24,2</b>	<b>90,8</b>	<b>662,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,2</b>	<b>40,9</b>	<b>176,6</b>	<b>1205,5</b>	
<b>день 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	12,20	6,30	32,32	234,8	173
Батон с маслом шоколадным	30	1,1	8,3	6,5	105,1	576/14
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>13,6</b>	<b>14,7</b>	<b>51,1</b>	<b>389,6</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,2	4,7	20,3	131,9	122
Пюре гороховое	150	7,3	6,3	21,8	173,1	199
Тефтели "мясные" с соусом красным	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
Кисель	200	0,27	0,10	25,6	108,2	484
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>24,47</b>	<b>18,84</b>	<b>96,58</b>	<b>634,18</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>37,6</b>	<b>40,1</b>	<b>169,9</b>	<b>1190,8</b>	

день 10

Завтрак

Блины с соусом в ассортименте)

130/40

13,1

14,0

36,5

330,0

397/326,334



Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>370</b>	<b>13,3</b>	<b>14,0</b>	<b>45,6</b>	<b>366,0</b>	
<b>Обед</b>						
Свекольник	200	6,1	5,0	14,1	125,0	98
Плов с мясом	240	15,80	17,70	40,50	365,9	265
Компот из сухофруктов	200,0	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
<b>Итого обед:</b>	<b>680</b>	<b>24,7</b>	<b>22,8</b>	<b>97,2</b>	<b>675,4</b>	
<b>Итого за день</b>						
Итого завтрак		<b>148,1</b>	<b>153,7</b>	<b>586,5</b>	<b>4366,3</b>	
Итого обед		<b>224,21</b>	<b>222,40</b>	<b>961,28</b>	<b>6806,98</b>	
Итого		<b>372,29</b>	<b>376,11</b>	<b>1547,74</b>	<b>11173,30</b>	
<b>Среднее значение завтрака за период</b>		<b>14,80</b>	<b>15,30</b>	<b>57,00</b>	<b>437,00</b>	
<b>Среднее значение обед за период</b>		<b>22,00</b>	<b>22,00</b>	<b>95,60</b>	<b>674,00</b>	
<b>Среднее значение завтрак и обед за период</b>		<b>36,80</b>	<b>37,30</b>	<b>152,60</b>	<b>1111,00</b>	