

Утверждено: ИП Козлова Т.Д.

Козлова Козлова Т.Д.

30.08.2021 дата



Согласовано:

Брызгалова Брызгалова О.М.

30.08.2021 дата



## 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(7-11 лет)

День 1

Возрастная категория: дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
253	Каша молочная на молоке с маслом	150/5	4,71	8,86	27,75	209,55
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0
105	Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,0	74,8
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		12,51	20,16	82,85	551,35

День 2

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
388	Тефтели из мяса говядины с соусом	80	8,0	8,0	4,80	136
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,50	7,50	36,0	252
1	Салат из свежей капусты	60	1,20	6,0	5,40	81,60
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		21,0	21,5	90,6	670,6

День 3

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
318	Пудинг творожно-рисовый	150	8,6	8,4	37,7	261,0
481	Молоко сгущенное	30	2,10	2,40	16,50	98,40
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		15,60	11,1	106,4	597,4

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
345	Котлета рыбная	80	10,4	1,6	7,20	90,4
429/423	Сложный гарнир	100/50	2,1/1,85	4,4/1,8	10,9/1,95	92,0/31,5
494	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0,0	15,2	61,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		18,65	7,8	64,65	415,9

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
293	Макаронник с мясом	200	30,0	34,0	30,0	560,0
50	Салат из свеклы с маслом	60	0,6	3,0	4,8	53,40
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	ВСЕГО		35,3	37,0	91,20	864,4

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
253	Каша молочная на молоке с маслом	150/5	4,71	8,86	27,75	209,55
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
554	Булочка школьная	75	4,8	9,4	39,0	260,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	<b>ВСЕГО</b>		<b>13,81</b>	<b>18,26</b>	<b>111,15</b>	<b>670,55</b>

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
411	Кнель куриные с соусом	80	13,8	14,0	5,9	204,5
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,50	7,50	36,0	252,0
115	Икра кабачковая (консервированная)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
	<b>ВСЕГО</b>		<b>26,74</b>	<b>26,84</b>	<b>76,92</b>	<b>728,9</b>



Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
372	Голубцы ленивые с соусом	80	6,8	6,64	3,2	100
240	Рис отварной	150	3,7	6,1	37,3	219,0
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
	<b>ВСЕГО</b>		<b>15,4</b>	<b>13,04</b>	<b>92,7</b>	<b>557,0</b>

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
349	Тефтели рыбные с соусом	80	6,96	4,24	7,68	96,8
291	Макароны отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9
48	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,41
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
493	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0
	<b>ВСЕГО</b>		<b>17,87</b>	<b>10,97</b>	<b>81,92</b>	<b>508,11</b>

Возрастная категория дети 7-11 лет

№ (рецепт)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг/ценность
407	Рагу из курицы с картошкой	200	15,7	16,4	18,1	283,0
75	Салат из консервированных огурцов	60	1,08	3,72	5,24	59,4
509	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,2	25,1	103,0
108	Хлеб	60	4,20	0	29,40	141,0
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>ВСЕГО</b>		<b>21,68</b>	<b>20,72</b>	<b>87,64</b>	<b>633,4</b>