



Утверждено:
Директор МБУ «Ласточка»
Е.В. Дубинина

ЧЕТЫРНАНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

7-11 лет

**Муниципальное бюджетное учреждение
Базарно-Карабулакский оздоровительный
комплекс «Ласточка»**

МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	вит.С
Каша вязкая гречневая молочная	200	266	8,64	9,38	37,1	0
Чай с лимоном	200/10/ 7	62	0,13	0,02	15,2	2,83
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Сыр(например Российский)	15	54	3,48	4,43	0	0,1
итого		708,5	20,33	24,13	99,38	3,13
ОБЕД						
наименование блюд	выхо д	калории	белки	жиры	углеводы	
Помидоры свежие в нарезке	60	13,2	0,66	0,12	2,28	10,5
Суп картофельный с горохом	250	118	4,4	4,22	13,22	4,66
Биточки(мясо ,птица)	100	336,4	14,8	24,3	14,6	0
Овощное рагу	150	141	2,61	7,98	14,65	25,5
Компот из сухофруктов	200	132	0,66	0,1	32	0,72
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
итого		1007,1	32,78	40,57	119,73	41,73
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выхо д	калории	белки	жиры	углеводы	
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
Пряник ванильный	50	185	2,75	2,75	37	0
Фрукт яблоко	100	70,5	0,6	0,6	14,7	15,0
итого		339,5	4,35	3,35	71,9	19,0
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	
Овощи свежие в нарезке(огурец)	60	7,2	0,42	0,06	1,14	2,94
Пюре картофельное	150	172,8	3,09	9,15	17,9	17,8
Рыба,запеченая в молочном соусе	90/50	146/6 7	14/1,3	8/4,6	4/5	1,2/0,16
Компот из яблок	200	114	0,16	0,16	27,88	0,9
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2

Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
итого		773,5	28,62	25,77	98,9	23,3
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	
Кефир	200	100	5,8	5,0	8,0	1,4
печенье	30	149	4	2,6	27,2	0
итого		249	9,8	7,6	35,2	1,4
ИТОГО за СУТКИ		3077,6	95,88	101,42	425,11	88,56

ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Омлет натуральный	150	275,4	15,14	22,8	2,7	0,2
Зеленый горошек отварной консервированный	60	30	1,8	0,24	4,2	0
Батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Кофейный напиток	200	100	3,16	2,68	15,94	1,3
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Йогурт(в потребительской упаковке)	120	144	6,84	13,9	15,6	0
итого		809,9	34,94	42,67	85,39	1,7
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Огурцы свежие в нарезке	60	7,2	0,42	0,06	1,14	2,94
Борщ со сметаной	250	107,5	2,05	6,6	10,3	26,4
Рыба припущенная	90	145,8	17,5	8,4	0,07	0,5
Картофель отварной(запеченый)с подсолнечным маслом	150	167,1	2,8	7,5	19,8	20,5
Кисель	200	102,7 2	0,4	0,018	25,24	0,16
Хлеб пшеничный	60	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	60	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		796,8 2	32,82	26,4	99,53	50,8
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	
Сок натуральный	200	84	1,0	0	20,2	4,0
Сырники из творога с молоком сгущенным	130	384,8	24,7	18,4	28,8	0,72
Фрукт апельсин	150	57	1,2	0,3	11,25	57
итого		525,8	26,9	18,7	60,25	61,72
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Икра кабачковая(промышленного производства)	60	79,8	1,6	4,3	8,7	2,8
Котлеты из мяса со сметанно-луковымсоусом	90/50	302,7/ 43,7	13,3/0,81	21,8/2,9	13,1/3,52	0/0,64
Рис отварной	150	205,5	3,6	4,2	38,4	0
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1

Чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2	2,83
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		960,2	29,09	18,07	121,9	6,57
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	витС
Йогурт	180	100	5,8	5,0	8,0	1,4
Булка «Веснушка»	50	162	3,96	4,06	27,24	0
итого		262	9,76	9,06	35,24	1,4
ИТОГО за СУТКИ		3354,72	133,5 1	114,9	535,82	122,19

МЕНЮ НА 3 ДЕНЬ	
ЗАВТРАК	

наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Запеканка рисовая с молоком сгущенным	200/60	303,3	6,08	6,45	55,2	0,35
Йогурт в потребительской упаковке0	120	144	6,84	13,9	15,9	0
Батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Кисель	200	102,7 2	0,4	0,018	25,24	0,16
итого		810,5	21,32	23,41	143,29	0,71
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Салат из свеклы с сыром	60	78,6	2,8	7,3	4,3	3,46
Суп рыбный из консервов(рис)	250	155	10,95	2,77	21,7	19,35
Бефстроганов из отварной говядины	100	212	15,92	14,89	3,76	0,55
Макаронные изделия отварные	150	171	5,64	5,61	36	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Компот из сухофруктов	200	132	0,66	0,1	32	0,72
итого		1015, 1	45,62	34,52	140,74	24,38
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок натуральный	200	84	1,0	0	20,2	4,0
вафли	30	171	0,16	0,14	40	0
Фрукт груша	150	70,5	0,6	0,45	15,5	1,0
итого		325,5	7,16	0,59	75,7	5,0
1-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие внарезке(помидор)	60	13,2	0,66	0,12	2,28	10,5
Рыба запеченая с картофелем в сметанном соусе	240	350,4	19,7	20,4	21,5	20,4
Бутерброд с маслом м.д.ж.72,5% с пшеничным хлебом	30/10	136	2,36	7,49	14,89	0
Кофейный напиток	200	100	3,16	2,68	15,94	1,3
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2

итого		729,1	30,13	32,29	75,86	32,4
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
ряженка	200	102	5,8	5,0	8,4	0,6
Круассан	60	200	3,9	6,6	31,3	0
итого		302	9,7	11,6	39,7	0,6
ИТОГО за СУТКИ		3182,2	113,93	102,41	475,29	63,09

МЕНЮ НА 4 ДЕНЬ	
ЗАВТРАК	

наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200/15	412,0	20,9	18,0	33,5	2,9
Какао с молоком	200	118	4,08	3,54	17,58	1,58
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Масло сливочное м.д.ж.72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
итого		856,5	33,06	31,84	98,16	4,68
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Кукуруза отварная консервированная	60	67,2	1,8	0,78	12,3	0
Щи из свежей капусты	250	70	1,42	3,96	6,32	12,62
Плов из птицы	200	305,3	16,9	10,4	35,7	6,02
Компот из свежих яблок	200	114	0,16	0,16	27,88	0,9
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		823	29,93	19,15	125,18	19,84
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
печенье	30	149	4,0	2,6	27,2	0
Сок	200	84	1,0	0	20,2	4,0
Фрукт банан	150	144	2,25	0,75	31,5	150
итого		377	7,25	3,35	78,9	154
1-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(помидор)	60	13,2	0,66	0,12	2,28	10,5
Тефтели рыбные из минтая в соусе сметанно-томатном	90/60	158,1/ 48	8,9/1,05	8,55/3	12,7/4,2	1,8/0,8
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	572	38,5	27,3	150,5	1,1
Рис припущенный	150	199,5	3,6	4,3	36,6	0
чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2	2,83
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		1319, 3	62,49	47,14	264,46	17,33
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС

снежок	180	95,4	5,22	4,5	7,2	0
маффин	50	200	3,9	6,6	31,3	0
итого		295,4	9,12	11,1	38,5	0
ИТОГО за СУТКИ		3671,2	141,85	112,58	605,2	195,85

МЕНЮ НА 5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Наименование блюд	выход	калор	белки	жиры	углеводы	витС

		ии				
Макаронные изделия с тертым сыром	180/32	354,0 4	12,9	13,6	44,9	0,17
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	144	6,84	13,9	15,9	0
Чай	200	62	0,13	0,02	15,2	2,83
Батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	126,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Масло сливочное м.д.ж.72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
итого		883,9	27,95	37,82	123,08	3,2
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(огурец)	60	7,2	0,42	0,06	1,14	2,94
Суп овощной с мясными фрикадельками	250	105	2,2	2,7	15,4	11,07
Котлета рыбная с сметанно-луковым соусом	90/50	202,9/ 43,5	10,4/0,81	12,6/2,9	12/3,5	0,26/0,64
Картофель отварной(запеченый)с подсолнечным маслом	150	167,1	2,8	7,5	19,8	20,5
Кисель из ягод	200	102,7 2	0,4	0,018	25,24	0,16
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
итого		894,9 2	26,68	29,6	120,06	35,87
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
пряник	30	263,4	7,62	5,9	46	0
Фрукт яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7	15,0
итого		417,9	9,22	6,5	80,9	19,0
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи сежие в нарезке(помидор)	60	13,2	0,66	0,12	2,28	10,5
Котлеты из мяса запеченные с молочным соусом	100	378,2	17,4	27,3	15,5	0,4
Каша гречневая рассыпчатая	150	246	8,7	5,9	39,6	0
Компот из яблок	200	114	0,16	0,16	27,88	0,9
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	125,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		1013, 9	36,57	37,33	128,24	12,1

2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
йогурт	180	95,4	5,22	4,5	7,2	0
Булка «Веснушка»	230	263,4	7,62	5,9	46	0
итого		358,8	12,84	10,4	53,2	0
ИТОГО за СУТКИ		3569,4 2	113,26	121,65	394,48	70,17

МЕНЮ НА 6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС

Каша пшенная молочная	200	282,0	8,12	9,38	41,52	0,54
Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0
Чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2	2,83
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Масло сливочное м.д.ж.72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
Сыр(например Российский)	15	54	3,48	4,43	0	0,1
итого		787,5	24,91	30,71	104,1	3,58
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(перец)	60	22,8	1,08	0	3,6	0
Борщ со сметаной	250/10	107,5	2,05	6,6	10,3	26,4
тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	90/50	134,8/8 0	7,5/1,7 6	7,9/5,0	8,1/7,02	2,7/1,34
макаронные изделия отварные	150	216	5,64	5,61	36	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
компот из сухофруктов	200	132	0,66	0,1	32	0,72
итого		959,6	28,34	29,06	140,0	31,46
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
Маффин	50	200	3,9	6,6	31,3	0
Фрукт апельсин	150	57	1,2	0,3	11,25	57
итого		341	6,1	6,9	62,75	61
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Кукуруза консервированная	60	67,2	1,8	0,78	12,3	0
Жаркое по домашнему из мяса	240	465,6	27,1	27,2	27,9	37,8
Бутерброд с маслом б.д.ж.72,5%	30/10	136	2,36	7,49	14,89	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2	2,83
итого		997,3	41,04	39,34	152,61	40,93
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
кефир	180	100	5,8	5,0	8,0	1,4
Круассан	80	200	3,9	6,6	31,3	0
итого		300	9,7	11,6	39,3	1,4

ИТОГО за СУТКИ		3385,4	110,09	117,61	498,76	138,37
----------------	--	--------	--------	--------	--------	--------

МЕНЮ НА 7 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Запеканка рисовая с молоком сгущенным	200/40	364	7,3	7,74	66,2	0,42

Какао с молоком	200	118	4,08	3,54	17,58	1,28
Йогурт(в потребительской упаковке)	120	144	6,84	13,9	15,9	0
Батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		886,5	26,22	28,23	146,63	1,9
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Огурцы свежий	60	7,2	0,42	0,06	1,14	2,94
Рассольник по-Ленинградски	250	105	2,02	5,1	12	8,4
Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	350,4	19,74	20,4	21,6	20,4
Сок фруктовый	200	84	1,0	0	20,2	4,0
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	126,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		810,1	32,83	29,41	97,92	36,04
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
Зпеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	240	545,5	28,9	25,44	48,5	3,0
Фрукт груша	150	70,5	0,6	0,45	15,5	1,0
итого		700,0	30,5	25,89	84,2	8
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(помидор)	60	13,2	0,66	0,12	2,28	10,5
Плов с мясом	240	539,1	27,7	28,8	42,3	2,7
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Компот из сухофруктов	200	132	0,66	0,1	32	0,73
итого		950,8	38,67	32,87	119,56	14,23
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	
ряженка	180	102	5,8	5,0	8,4	0,6
маффин	50	200	3,9	6,6	31,3	0
итого		302	9,7	11,6	39,7	0,6
ИТОГО за СУТКИ		2920,4	137,9 2	128	488,01	60,77

МЕНЮ НА 8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Каша овсяная(хлопья) молочная	200	274	7,98	10,62	36,5	1,24
Чай	200	62	0,13	0,02	15,2	2,83

Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Масло сливочное с м.д.ж.72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
Сыр(например Российский)	15	54	3,48	4,43	0	0,1
итого		716,5	19,67	25,37	98,78	4,37
ОБЕД						
наименование блюд	выход	кало рии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(помидор)	60	13,2	0,66	0,12	2,28	10,5
Котлеты (мясо или птица)в сметанно-томатном соусе	100/50	134, 8/80	7,5/1,76	7,9/5,0	8,1/7,02	2,7/1,34
Суп крестьянский с крупой	200	60	1,18	3,94	4,88	7,9
Макаронные изделия	150	216	5,64	5,61	36	0
Компот из сухофруктов	200	132	0,66	0,1	32	0,72
Хлеб ржаной	50	129, 5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
итого		902, 5	27,05	26,52	133,26	23,46
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сырники из творога с молоком сгущенным	100/10	295,9	18,9	14,1	22,19	0,55
Кисель	200	102,7 2	0,4	0,018	24,24	0,16
Фрукт банан	150	144	2,25	0,75	31,5	150
итого		542,6	21,55	14,87	77,93	150,71
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Икра кабачковая промышленного производства	60	79,8	1,6	4,3	8,7	2,8
Гуляш из отварной говядины	100	238	15,66	18,03	3,28	4
Каша гречневая рассыпчатая	150	246	8,75	5,98	39,6	0
Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	100/10	286	16,56	12,24	26,78	0,48
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	30	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Компот из яблок	200	114	0,16	0,16	27,88	0,9
итого		1290, 3	52,38	44,56	149,22	8,48
2-ой УЖИН						

наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
снежок	180	102	5,8	5,0	8,4	0,6
Булка «Веснушка»	50	162	3,96	4,06	27,24	0
итого		264	9,76	9,06	35,64	6,0
ИТОГО за СУТКИ		3655,6	130,41	120,3	494,38	192,02

МЕНЮ НА 9 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	276	7,9	8,38	42,46	0,54

Чай	200	62	0,13	0,02	15,2	2,83
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Масло сливочное м.д.ж.72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
Сыр(например Российский)	15	54	3,48	4,43	0	0,1
итого		653,1 6	19,59	23,13	104,74	3,67
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи в нарезке(помидор)	60	13,2	0,66	0,12	2,28	10,5
Борщ со сметаной	200/10	107,5	2,05	6,6	10,3	26,4
Жаркое по-домашнему	240	465,6	27,1	27,27	27,84	34,84
Кисель из ягод	200	102,7 2	0,4	0,018	25,24	0,16
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		955,5 2	38,86	37,85	108,64	72,2
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
вафли	30	171	0,16	0,14	40	0
Фрукт яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7	15,0
итого		325,5	1,76	0,2	74,9	19,0
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	ВитС
Икра морковная	60	54,6	1,2	0,06	12,33	2,5
Плов с мясом	240	542,4	28,1	29,29	41,7	1,44
Какао с молоком	200	118	4,08	3,54	17,58	1,58
Хлеб ржаной	30	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Бутерброд с маслом м.д.ж.72,5%	30/10	136	2,36	7,49	14,89	0
итого		980,5	39,99	41,98	107,75	5,72
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
йогурт фруктовый	180	95,4	5,22	4,5	7,2	1,4
Круассан	80	200	3,9	6,6	31,3	0
итого		295,4	9,12	11,1	38,5	1,4

ИТОГО за СУТКИ		3209,9	109,32	114,26	434,53	101,99
----------------	--	--------	--------	--------	--------	--------

МЕНЮ НА 10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС	
Омлет натуральный	150	275,5	15,1	22,8	2,75	0,2	
Йогурт в потребительской	120	144	6,84	13,9	15,9	0	

упаковке						
Овощи свежие в нарезке(огурец)	60	7,2	0,42	0,06	1,14	2,94
Кофейный напиток	200	100	3,16	2,68	15,94	1,3
батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		657,8	33,52	42,49	82,68	4,64
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Салат витаминный с растительным маслом(2 вариант)	60	57	94,2	3,6	5,2	19,7
Суп гороховый	200	118	4,4	4,22	13,22	4,66
Тефтели мясные паровые	100	164	9,21	9,65	9,97	3,42
Рагу овощное	150	141	2,61	10,64	14,65	25,5
Хлеб ржаной	50	126,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Компот из сухофруктов	200	132	0,66	0,1	32	0,72
итого		875,5	120,73	32,06	118,02	57,3
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
печенье	100	149	4,0	2,6	27,2	0
Фрукт апельсин	150	57	1,2	0,3	11,25	57,0
итого		290	6,2	2,9	58,65	61,0
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(помидор)	60	13,2	0,66	0,12	2,28	10,5
макаронные изделия отварные	150	216	5,64	5,61	36	0
Тефтели рыбные из минтая в соусе сметанно-томатном	100/60	202,9/ 43,5	10,4/0,81	12,6/2,9	12/3,5	0,26/0,64
хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Компот из яблок	200	114	0,16	0,16	27,88	0,9
итого		856,1	27,32	25,24	124,64	12,6
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
кефир	200	100	5,8	5,0	8,0	1,4
Пицца школьная	150	379,5	15,1	16,65	42,39	3,5
итого		479,5	20,9	21,65	50,39	4,9
ИТОГО за СУТКИ		3158,9	208,67	124,34	434,38	140,44

МЕНЮ НА 11 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Каша рисовая молочная	200	266	5,74	8,44	41,62	1,24
Чай	200	62	0,13	0,02	15,2	2,83

батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Масло сливочное.м.д.ж.72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
Сыр(напремер Российский)	15	54	3,48	4,43	0	0,1
итого		708,5	17,43	23,19	103,9	4,37
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
Огурец/помидор(порциями)	30/30	20,4	1,08	0,18	3,42	12,99
Щи из свежей капусты с картофелем	250	70,0	1,42	3,96	6,32	12,62
Каша гречневая рассыпчатая	150	246	8,7	5,98	39,6	0
Бефстроганов из отварной говядины со сметанным соусом	90/50	212/37, 0	15,92/ 70	14,89/2,5	3,76/2,9	0,55/0,02
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,025	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Компот из смеси сухофруктов	200	132	0,66	0,1	32	0,72
итого		983,9	107,43	31,46	130,7	27
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
Оладьи со сгущенным молоком	100/30	388,3	8,7	14,9	54,68	0,39
Фрукт груша	150	70,5	0,6	0,45	15,5	1,0
итого		542,8	10,3	15,35	90,38	5,39
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(огурец)	60	7,2	0,42	0,06	1,14	2,94
Капуста свежая тушеная	150	115,5	3,63	6,2	10,7	79,7
Птица тушенная в сметанно- томатном соусе	150	249	17,5	17,5	5,2	1,02
Компот из яблок	200	114	0,16	0,16	27,88	0,9
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		752,2	31,36	27,77	87,9	84,86
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
ряженка	180	102	5,8	5,0	8,4	0,6
маффин	50	200	3,9	6,6	31,3	0,06
итого		302	9,7	11,6	39,7	0,66
ИТОГО за СУТКИ		3289,4	176,22	109,37	452,58	122,28

МЕНЮ НА 12 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Запеканка творожно- морковная со сгущенным молоком	200/60	498,3	27,2	23,5	43,55	3,77
Какао с молоком	200	118	4,08	3,54	17,58	1,58

Масло сливочное м.д.ж.72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
Сыр(например Российский)	15	54	3,48	4,43	0	0,1
батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		996,8	42,84	41,77	108,21	5,45
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
Салат витаминный(2 вариант- кукуруза)	60	92,4	1,5	3,73	13,3	18,9
Суп рыбный из консервов	250	155	10,9	2,77	21,77	19,35
Каша гречневая рассыпчатая	150	246	8,74	5,98	39,6	0
Гуляш из отварного мяса	100	238	15,66	18,03	3,28	4,0
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Компот из сухофруктов	200	132	0,66	0,1	32	0,72
итого		1129,9	47,11	34,46	152,93	43,28
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
Булка Веснушка	50	162	3,96	4,06	27,24	0
Фрукт банан	150	144	2,25	0,75	31,5	150
итого		390	7,21	4,81	78,94	154
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(перец)	60	22,8	1,08	0	3,6	0
Котлета рыбная	100	225,5	11,6	14,05	13,38	0,29
Пюре картофельное	150	136,5	1,36	4,8	20,44	18,16
Чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2	2,83
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		713,3	23,82	22,72	95,6	21,58
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
снежок	180	102	5,8	5,0	8,4	0,6
пряник	50	168	2,4	1,4	38,8	0
итого		270	8,2	6,4	47,2	0,6
ИТОГО за СУТКИ		3500	129,18	110,16	482,88	224,91

МЕНЮ НА 13 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Омлет с сыром	150	325,3 8	17,4	27,04	2,9	0,39
Икра кабачковая промышленного производства	60	79,8	1,6	4,3	8,7	2,8

Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2	2,83
батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Масло сливочное м.д.ж.72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
Сыр(например Российский)	15	54	3,48	4,43	0	0,1
итого		847,6 8	30,69	46,09	73,88	6,32
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
Салат овощной с яблоками	60	21	0,69	0,1	4,31	9,30
Рассольник по-Ленинградски	250	100,8	1,9	240,0	11,52	8,04
Плов из птицы	240	366,39	20,33	12,55	42,87	7,23
Кисель из ягод	200	102,72	0,4	0,018	25,24	0,16
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,75	0,1
итого		857,41	32,97	254,9	126,94	25,03
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
пряник	50	168	2,4	1,4	38,8	0
Фрукт яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7	15,0
итого		322,5	3,6	2,0	73,7	19,0
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(огурец)	60	7,2	0,42	0,06	1,14	2,94
Жаркое по домашнему из мяса	240	465,6	27,1	27,27	27,95	34,84
Какао с молоком	200	118	4,08	3,54	17,58	1,58
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		857,3	41,25	34,72	89,65	39,66
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
кефир	200	100	5,8	5,0	8,0	1,4
маффин	50	200	3,9	6,6	31,3	0
итого		300	9,7	11,6	39,3	1,4
ИТОГО за СУТКИ		3184,8 9	118,21	349,31	403,47	91,41

МЕНЮ НА 14 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным м.д.ж.72,5%	150/15	237,6	6,2	6,17	39,6	0
Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным	90/10	298,1 8	16,98	20,5	6,9	86,6
Овощи натуральные	60	13,2	0,66	0,12	2,28	10,5

свежие(помидоры)						
батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Кофейный напиток с молоком	200	100	3,16	2,68	15,94	1,3
итого		909,4 8	35,0	32,5	111,67	98,6
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	ВитС
Кукуруза вареная консервированная	60	67,2	1,8	0,78	12,3	0
Суп крестьянский с крупой	250	75,0	1,47	4,9	6,1	9,87
Котлета рыбная	100	246,4	11,21	15,5	15,5	0,9
Пюре гороховое	150	214,5	14,76	1,44	35,64	0
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,75	0,1
Компот из яблок	200	114	0,16	0,16	27,88	0,9
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		983,6	39,05	26,63	140,42	11,97
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
сырники со сгущенным молоком	100/10	295,9	19,03	14,17	22,19	0,55
Фрукт апельсин	150	57,0	1,2	0,3	11,25	57,0
итого		436,9	21,23	14,47	53,64	61,55
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Икра кабачковая промышленного производства	60	79,8	1,6	4,3	8,7	2,8
Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	240/10	560,3	28,68	36,01	34,13	8,24
Кисель из ягод	200	102,7 2	0,4	0,018	25,24	0,16
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		1009, 3	40,33	44,17	111,05	11,5
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
ряженка	200	102	5,8	5,0	8,4	0,6
Круассан	50	200	3,9	6,6	31,3	0
итого	250	302	9,7	11,6	39,7	0,6
ИТОГО за СУТКИ		3640,2	145,31	129,37	456,48	184,22

		8				
--	--	---	--	--	--	--