

## Меню 7-11 лет (1день)

Дата \_\_\_\_\_

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Угле-	Энергетическая ценность, ккал.
		г	г	воды, г	
<b>1 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с сыром	35	4,5	8,7	7,4	131
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	6,6	6,9	24,4	183
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	71,89
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>16,4</b>	<b>19,66</b>	<b>79,39</b>	<b>564,29</b>
<b>Обед</b>					
Салат из соленых огурцов с луком	60	1,62	3,06	1,56	40
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	3,33	4,2	20,62	112
Шницель рубленый из говядины запеченый	90	11,87	11,94	9,68	190
Пюре картофельное	150	4,5	5,4	20,3	141
Кисель из кураги	200	0,7	0,1	37	151
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>27,22</b>	<b>27,56</b>	<b>122,55</b>	<b>798</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>43,62</b>	<b>47,22</b>	<b>201,94</b>	<b>1362</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Согласовано  
 Директор школы: \_\_\_\_\_



*С. С. Соловьев*  
*М. М. Мухоморова Е. В. 1*

## Меню 7-11 лет (2день)

Дата \_\_\_\_\_

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Угле-	Энергетическая цен- ность, ккал.
		г	г	воды, г	
<b>2 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с маслом	25	1,1	6,4	7,5	110
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	19,4	19,3	35,09	398
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Мандарин свежий	100	0,8	0	7,5	38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>22,8</b>	<b>27</b>	<b>72,49</b>	<b>653</b>
<b>Обед</b>					
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	50
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/5/10	3,1	6,64	12,76	105
Рыба запеченная в сметанном соусе	240	15,57	14,83	23,9	318
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
Вафли обогащенные	30	0,8	1	20	106
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>25,83</b>	<b>28,59</b>	<b>122,57</b>	<b>857</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,63</b>	<b>55,59</b>	<b>195,06</b>	<b>1510</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Согласовано  
Директор школы: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ / Манжарова Е. В. /

## Меню 7-11 лет (3день)

Дата \_\_\_\_\_

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Угле-	Энергетическая ценность, ккал.
		г	г	воды, г	
<b>3 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с джемом	40	1,2	4,3	22	132
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,6	6,4	22	179
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
Печенье обоготенное	20	1,5	2,06	14	83
Батон обоготенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>10,9</b>	<b>14,32</b>	<b>95,79</b>	<b>570,59</b>
<b>Обед</b>					
Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4	74
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3,10	2,24	14,20	94
Гуляш из говядины	100	15,70	15,90	3,10	216
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	35,70	200
Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	30	140
Хлеб ржано-пшеничный обоготенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92
Батон обоготенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	3,70	2,50	4,90	87
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>32,60</b>	<b>34,30</b>	<b>125,29</b>	<b>974</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>43,50</b>	<b>48,62</b>	<b>221,08</b>	<b>1545</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Согласовано

Директор школы: \_\_\_\_\_



*Калинина Е. В.*

## Меню 7-11 лет (4день)

Дата \_\_\_\_\_

Наименование	Выход,	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энер- гети- ческая цен- ность, ккал.
<b>4 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с маслом	25	1,1	6,4	7,5	110
Омлет натуральный	150	14,4	18,87	5,72	283,63
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>18,2</b>	<b>26,83</b>	<b>51,71</b>	<b>574,52</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным	60	2,16	5,12	7,7	82
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,22	2,70	31,80	150
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90/50	12,06	5,04	17,90	191
Рис отварной	150	3,70	5,30	35,80	203
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	19,17	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>30,34</b>	<b>21,22</b>	<b>145,76</b>	<b>882</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,54</b>	<b>48,05</b>	<b>197,47</b>	<b>1456</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Согласовано  
 Директор школы: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ / Каштанова Е.Б.

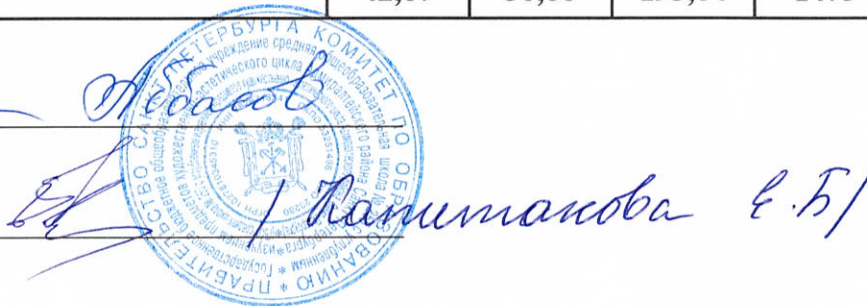
## Меню 7-11 лет (5день)

Дата

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Угле-	Энергетическая ценность, ккал.
		г	г	воды, г	
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с сыром	35	4,5	8,7	7,4	131
Каша вязкая "Артековская"	150	6,4	10,1	36,2	280
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Мандарин свежий	100	0,8	0	7,5	38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>13,2</b>	<b>20,1</b>	<b>73,5</b>	<b>556</b>
<b>Обед</b>					
Салат из овощей с морской капустой с растительным маслом	60	1,9	6,2	5,6	86
Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/10	4,16	4	10,52	113
Биточки рыбные запеченные, соус сметанный	90/20	11,11	10,2	14,13	205
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148
Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	3,70	2,50	4,90	87
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>29,47</b>	<b>30,56</b>	<b>120,14</b>	<b>919</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>42,67</b>	<b>50,66</b>	<b>193,64</b>	<b>1475</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Согласовано  
 Директор школы: \_\_\_\_\_



## Меню 7-11 лет (бдень)

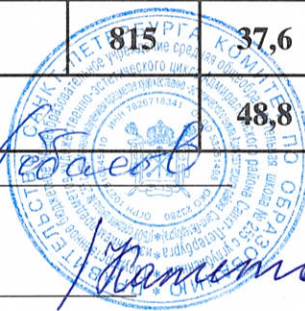
Дата \_\_\_\_\_

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Угле-	Энергетическая ценность, ккал.
		г	г	воды, г	
<b>6 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с джемом	40	1,2	4,3	22	132
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	5,1	7,5	14	163
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
Печенье обогащенное	30	2,3	3,1	22,3	125
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>11,2</b>	<b>16,46</b>	<b>96,09</b>	<b>596,39</b>
<b>Обед</b>					
Салат овощной с яблоками	60	2,1	5,3	2,1	71
Суп картофельный с рыбой	200/20	4,5	2,39	11,36	109
Печень, тушенная в соусе	90/30	19,3	15,64	20,9	256
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	26,8	191
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,17	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>37,6</b>	<b>31,19</b>	<b>113,72</b>	<b>883</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,8</b>	<b>47,65</b>	<b>209,81</b>	<b>1479</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Согласовано

Директор школы: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ /Камышова Е.Б./

## Меню 7-11 лет (7день)

Дата \_\_\_\_\_

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Угле-	Энергетическая ценность, ккал.
		г	г	воды, г	
<b>7 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Закрытый бутерброд с сыром	60	6,8	14,4	14,8	216
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,6	6,4	22,8	179
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>16,3</b>	<b>23,56</b>	<b>83,29</b>	<b>620,89</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	60/20	5,66	7	3,6	100
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	200/5/5	1,9	2,04	17	77
Жаркое по-домашнему с говядиной	240	17,18	14,4	34,27	257
Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	3,70	2,50	4,90	87
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>34,14</b>	<b>28,90</b>	<b>127,16</b>	<b>826</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>50,44</b>	<b>52,46</b>	<b>210,45</b>	<b>1447</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Согласовано  
 Директор школы: \_\_\_\_\_



*Иванова Е. В.*

## Меню 7-11 лет (8день)

Дата \_\_\_\_\_

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Угле-	Энергетическая ценность, ккал.
		г	г	воды, г	
<b>8 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Омлет с сыром	150	17,38	23	2,5	323,75
Горошек зеленый припущенный	40	1,2	0,1	2,6	18
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,13	43,33
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>21,78</b>	<b>24,56</b>	<b>41,42</b>	<b>518,97</b>
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с огурцами солеными, маслом растительным	60	0,8	4,76	6,1	67
Суп из овощей со сметаной	200/5	2,55	4,11	8,36	81
Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	90	12,7	6,3	8,66	190
Рис отварной	150	3,70	5,30	35,80	203
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
Зефир обогащенный	30	0,24	0,03	35,94	92
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>25,39</b>	<b>23,56</b>	<b>156,15</b>	<b>911</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>47,17</b>	<b>48,12</b>	<b>197,57</b>	<b>1430</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Согласовано

Директор школы: \_\_\_\_\_





## Меню 7-11 лет (9день)

Дата

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Угле-	Энергетическая ценность, ккал.
		г	г	воды, г	
<b>9 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с джемом	40	1,2	4,3	22	132
Макароны с сыром	150	7,1	15,9	27,1	271
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Мандарин свежий	100	0,8	0	7,5	38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>12</b>	<b>22,7</b>	<b>81,4</b>	<b>575</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	60	0,96	3,06	4,14	48
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,4	4,1	6,3	72
Плов из птицы	240	18,4	17	44,3	394
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	3,70	2,50	4,90	87
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,26</b>	<b>29,62</b>	<b>124,73</b>	<b>896</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>43,26</b>	<b>52,32</b>	<b>206,13</b>	<b>1471</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Согласовано  
 Директор школы: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ /Мамиташова Е.Ф./

## Меню 7-11 лет (10день)

Дата \_\_\_\_\_

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Угле-	Энергетическая ценность, ккал.
		г	г	воды, г	
<b>10 день</b>					
Бутерброд с маслом	25	1,1	6,4	7,5	110
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	155	8,8	5,1	26,9	201
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12,5</b>	<b>12,96</b>	<b>72,69</b>	<b>489,49</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Мишат" (из моркови, яблок и яйца)	60	1	5	3,8	65
Суп картофельный с фасолью	200	7,8	3,6	14,9	113,80
Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	90/30	10,5	16,21	11,56	215
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	26,8	191
Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	19,17	92
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>31</b>	<b>32,67</b>	<b>109,62</b>	<b>841</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>43,5</b>	<b>45,63</b>	<b>182,31</b>	<b>1330</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Согласовано  
 Директор школы: \_\_\_\_\_



## Меню 7-11 лет (11день)

Дата \_\_\_\_\_

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Угле-	Энергетическая цен-ность, ккал.
		г	г	воды, г	
<b>11 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Закрытый бутерброд с сыром	60	6,8	14,4	14,8	216
Каша "Янтарная" из пшена с яблоками	150	5	7,3	28,08	199,2
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,13	43,33
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>542</b>	<b>15</b>	<b>23,16</b>	<b>79,2</b>	<b>592,42</b>
<b>Обед</b>					
Салат витаминный 1й вариант, с маслом растительным	60	0,8	3,3	5,7	54
Борщ с фасолью картофелем, говядиной и сметаной	200/5/10	5,18	5,48	12,5	120
Котлета рыбная любительская	90	12,26	3,26	5,4	99
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148
Компот из кураги	200	1	0,1	34,2	142
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	3,70	2,50	4,90	87
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,04</b>	<b>22,2</b>	<b>119,59</b>	<b>814</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46,04</b>	<b>45,36</b>	<b>198,79</b>	<b>1406</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Согласовано  
 Директор школы: \_\_\_\_\_



Е. В. /

## Меню 7-11 лет (12день)

Дата \_\_\_\_\_

Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Угле-	Энергетическая ценность, ккал.
		г	г	воды, г	
<b>12 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с джемом	40	1,2	4,3	22	132
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	5,1	7,5	18,9	163
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
Мандарин свежий	100	0,8	0	7,5	38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>10,6</b>	<b>14,26</b>	<b>83,79</b>	<b>511,89</b>
<b>Обед</b>					
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	50
Суп картофельный с крупой	200	2,96	4,24	8,73	95
Печень, тушенная в соусе	90/30	19,3	15,64	20,9	256
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	5,60	37,70	206
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	20,4	92
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	1,16	12,99	72
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>32,22</b>	<b>31,6</b>	<b>133,24</b>	<b>886</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>42,82</b>	<b>45,86</b>	<b>217,03</b>	<b>1398</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Согласовано

Директор школы: \_\_\_\_\_

