



«Управление
Директор

2023 года



«Утверждено»
Директор ООО «Устехъ»

И. В. Фролова

2023 года

Меню приготавливаемых блюд
с 7 лет до 11 лет
(ГПД)

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 лет до 11 лет (ГПД) 95 руб

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
день 1						
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,8	6,0	70,71
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
Крендель сахарный	100	6,2	6,3	30,0	170,0	415
Итого обед:	840	29,7	29,3	131,4	877,0	
Полдник						
Кисель фруктовый	200	0,27	0,10	25,6	108,2	484
Оладьи со стуженым молоком	100	12,5	5,2	15,8	160,0	401
	300	12,8	5,3	41,4	268,2	
Итого за день		42,5	34,6	172,7	1145,2	

день2									
Обед									
Икра овощная	60	1,2	4,3	6,3	68,7	75,74			
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,3	10,6	8,9	140,0	102			
Пельмени 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			
Яблоко	200	3,2	0,9	28,0	140,0	пр			
Итого обед:		900	26,8	24,2	127,1	816,9			
Полдник									
Йогурт	200	5,4	5,0	21,0	150,6	386			
Булочка ванильная	100	6,3	5,7	30,8	181,0	294			
Итого полдник		300	11,7	10,7	51,8	331,6			
Итого за день			38,5	34,9	178,9	1148,5			

день 3							
Обед							
Икра кабачковая	60	2,7	2,7	7,0	63,2	73; 73,1	
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 куриная с соусом красным	110	7,5	8,5	3,5	120,5	295/422	
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	
Шоколад	100	11,0	31,0	36,0	470,0	пр	
Итого обед:		860	37,2	58,0	128,2	1189,5	
Полдник							
Снежок	200	5,4	5,0	21,0	150,6	386	
Ватрушка с повидлом	100	1,0	2,5	40,0	179,0	410	
Итого полдник		300	6,4	7,5	61,0	329,6	
Итого за день			43,6	65,5	189,2	1519,1	

день 4							
Обед							
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,2	4,8		70,71
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						
Кисель		8,08	9,08	7,10	145,00		280/422
Хлеб ржаной	200	0,27	0,10	25,6	108,2		484
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,0	9,2	42,3		574
Кондитерское изделие	20	1,5	0,0	9,7	46,2		573
	60	3,4	4,0	21,0	126,0		пр
Итого обед:	820	29,7	28,0	121,5	852,8		
Кисель из кураги	200	1,0	0,1	29,8	122,0		355
Язычок из слоеного теста	100	5,9	18,5	39,3	347,5		407
Итого полдник	300	6,9	18,6	69,1	469,5		
Итого за день		36,6	46,5	190,6	1322,3		

День 5							
Обед							
Салат из капусты (сезонный)	60	0,7	1,2	2,8	29,0	45,46,47	
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200	6,20	8,70	18,37	180,00	96	
Картофель тушеный	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	
Конфета шоколадная	60	11,0	31,0	36,0	470,0	пр	
Итого обед:	820	59,8	65,7	268,6	1921,8		
Подник							
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0	388	
Манник	100	7,0	6,0	40,0	250,0	550	
Итого подник	300	7,7	6,3	58,3	328,0		
Итого за день		67,4	71,9	326,9	2249,8		

день 6							
Обед							
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,2	4,8		70,71
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	6,6	8,5	31,5	224,9		
Рагу из овощей и мяса	240	17	17	17	289,0		88
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	24,1	98,5		322
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3		491
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2		574
Вафли с начинкой сливочной	60	2,6	18,0	33,0	304,4		573
	Итого обед:	800	28,9	43,5	125,7	1010,1	
Подник							
Сок фруктовый	200			23,9	95,1		
Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	13,1	13,6	36,5	311,8		пр
Итого подник	300	13,1	13,6	60,4	406,9		397/326,334
Итого за день		42,0	57,1	186,1	1417,0		

День 7							
Обед							
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,8	6,0	70,71	
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	4,10	5,40	21,00	145,00	112	
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	
Шоколад	100	11,0	31,0	36,0	470,0	пр	
Итого обед:		740	36,5	55,0	136,4	1186,0	
Полдник							
Кефир	200	5,4	5,0	21,0	150,6	386	
Булочка закусочная	100	22,0	2,0	40,0	258,0	436	
Итого полдник		300	27,4	7,0	61,0	408,6	
Итого за день			63,9	62,0	197,4	1594,6	

день 8							
Обед							
Икра кабачковая	60	2,7	2,7	6,0	53,2	73; 73.1	
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,3	10,6	8,9	140,0	102	
Макароны отварные	150	5,4	5,6	33,0	204,0	202	
Антрекот с соусом	110	13,4	13,7	0,0	182,0	249/422	
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	
Итого обед	760	33,0	32,9	84,8	727,7		
Полдник							
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	10,0	38,0	377	
Пицца школьная	100	10,0	16,0	28,0	296,0	413	
Итого полдник	300	10,2	16,0	38,0	334,0		
Итого за день		43,2	48,9	122,8	1061,7		

день 9									
Обед									
Икра овощная	60	1,2	4,3	5,3	58,7	75,74			
Суп картофельный с рыбой	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			
Кондитерское изделие	60	3,4	4,0	21,0	126,0	пр			
Итого обед:									
Подник									
Сок фруктовый	200			23,9	95,1				пр
Пирожки печеные из дрожевого теста с джемом	100	3,0	2,0	30,0	150,0	406			
Итого подник									
	300	3,0	2,0	53,9	245,1				
Итого за день		32,1	29,1	176,8	1064,0				

день 10								
Обед								
Салат из капусты (сезонный)	60	0,7	1,2	2,8	29,0	45,46,47		
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		
Шоколад	100	11,0	31,0	36,0	470,0	пр		
Итого обед:	840	36,4	55,0	136,0	1174,4			
Полдник								
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	10,0	38,0	377		
Бутерброт горячий с сыром	100	6,0	4,0	15,0	117,0	7		
Итого полдник	300	6,20	4,00	25,00	155,00			
Итого за день		42,60	59,02	161,02	1329,40			
Итого обед:		350,09	419,73	1410,44	10715,04			
Среднее значение обед за период		35,00	42,00	142,00	1074,00			
Итого полдник:		105	91	520	3277			
Среднее значение полдника за период		11	91	52	328			