



# Меню

Возрастная категория: 7-11 ЛДП

| Прием пищи | Наименование блюда                | Вес<br>блюда                  | Пищевые вещества, г. |       |       |       | Энергет.<br>ценность | № рецептуры |         |
|------------|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------|-------|-------|-------|----------------------|-------------|---------|
|            |                                   |                               | Б                    | Ж     | У     | У     |                      |             |         |
| ЗАВТРАК    | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1                   | 1480                          | 54                   | 61    | 180   |       | 1479                 |             |         |
|            |                                   | 510                           | 20                   | 24    | 44    |       | 468                  |             |         |
|            | Бутерброды с маслом               | 30                            | 1,65                 | 6,33  | 9,99  |       | 103,52               | 707/1/1     |         |
|            | Омлет натуральный запеченый       | 180                           | 16,04                | 17,24 | 5,30  |       | 240,57               | 516/3       |         |
|            | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20                            | 1,52                 | 0,18  | 9,82  |       | 46,97                | 2.1/1       |         |
|            | Чай с сахаром                     | 180                           |                      |       | 9,01  |       | 36,04                | 457/1       |         |
|            | Яблоки                            | 100                           | 0,40                 |       | 9,80  |       | 40,80                | /0          |         |
|            | Снежок                            | 200                           | 5                    | 5     | 22    |       | 153                  |             |         |
|            |                                   | 200                           | 5,40                 | 5,00  | 21,60 |       | 153,00               | 245/2       |         |
|            | ОБЕД                              |                               | 770                  | 29    | 32    | 114   |                      | 858         |         |
|            | Салат из свежих помидоров         | 60                            | 0,34                 | 3,71  | 2,39  |       | 44,34                | 17/1        |         |
|            | Борщ с капустой и картофелем      | 205                           | 1,41                 | 4,13  | 9,58  |       | 80,98                | 95/1        |         |
|            | Котлеты из мяса                   | 90                            | 14,40                | 18,61 | 15,87 |       | 288,58               | 339/1       |         |
|            | Макаронные изделия отварные       | 150                           | 5,69                 | 4,35  | 36,06 |       | 206,16               | 256/1       |         |
|            | Хлеб пшеничный вит (обед)         | 40                            | 3,04                 | 0,36  | 19,64 |       | 93,94                | 2/1         |         |
|            | Хлеб ржано-пшеничный вит          | 45                            | 3,47                 | 0,63  | 21,78 |       | 106,65               | 1/1         |         |
|            | Компот из смеси сухофруктов       | 180                           | 0,37                 |       | 8,99  |       | 37,45                | 495/1       |         |
|            | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2                   | 1600                          | 44                   | 34    | 199   |       | 1282                 |             |         |
|            | ЗАВТРАК                           |                               | 630                  | 20    | 16    | 71    |                      | 509         |         |
|            |                                   |                               | 30                   | 4,12  | 2,83  | 10,17 |                      | 82,62       | 63/64/1 |
|            | Бутерброды с сыром                | 150                           | 3,77                 | 5,04  | 22,31 |       | 149,65               | 236/1       |         |
|            | Каша рисовая молочная жидкая      | 20                            | 1,52                 | 0,18  | 9,82  |       | 46,97                | 2.1/1       |         |
|            | Хлеб пшеничный вит (завтрак)      | 180                           | 3,14                 | 3,21  | 13,43 |       | 95,22                | 462/1       |         |
|            | Какао с молоком                   | 150                           | 7,50                 | 4,80  | 5,25  |       | 94,20                | 245/2       |         |
|            | Йогурт питьевой                   | 100                           | 0,40                 |       | 9,80  |       | 40,80                | /0          |         |
|            | Яблоки                            | 200                           | 0                    |       | 24    |       | 98                   |             |         |
|            | Напиток лимонный                  | 200                           | 0,14                 |       | 24,43 |       | 98,31                | 732/3       |         |
|            | ОБЕД                              |                               | 770                  | 24    | 18    | 104   |                      | 675         |         |
|            |                                   |                               | 60                   | 0,91  | 3,65  | 5,53  |                      | 58,61       | 1/1     |
|            |                                   | Салат из капусты белокочанной | 205                  | 1,90  | 5,04  | 13,45 |                      | 106,78      | 100/1   |
|            | Рассольник ленинградский          | 90                            | 10,37                | 3,20  | 5,06  |       | 90,49                | 299/1       |         |
|            | Рыба тушеная в томате с овощами   |                               |                      |       |       |       |                      |             |         |

|          |                                     |             |           |           |            |             |         |
|----------|-------------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|---------|
|          | Пюре картофельное                   | 150         | 3,18      | 5,53      | 20,92      | 146,14      | 377/1   |
|          | Хлеб ржано-пшеничный вит            | 45          | 3,47      | 0,63      | 21,78      | 106,65      | 1/1     |
|          | Хлеб пшеничный вит (обед)           | 40          | 3,04      | 0,36      | 19,64      | 93,94       | 2/1     |
|          | Компот из плодов или ягод сушеных   | 180         | 0,83      |           | 17,14      | 71,90       | 494/1   |
|          | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>              | <b>1450</b> | <b>49</b> | <b>35</b> | <b>160</b> | <b>1151</b> |         |
| ЗАВТРАК  |                                     | 500         | 13        | 11        | 65         | 412         |         |
|          | Бутерброды с сыром                  | 30          | 4,12      | 2,83      | 10,17      | 82,62       | 63/64/1 |
|          | Каша "Дружба"                       | 150         | 3,81      | 5,16      | 18,83      | 136,94      | 229/1   |
|          | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 20          | 1,52      | 0,18      | 9,82       | 46,97       | 2.1/1   |
|          | Кофейный напиток с молоком          | 180         | 2,90      | 2,88      | 14,62      | 96,03       | 465/1   |
|          | Яблоки                              | 120         | 0,48      |           | 11,76      | 48,96       | /0      |
| 10 ЧАСОВ |                                     | 200         | 10        | 6         | 7          | 126         |         |
|          | Йогурт питьевой                     | 200         | 10,00     | 6,40      | 7,00       | 125,60      | 245/2   |
| ОБЕД     |                                     | 750         | 27        | 17        | 88         | 614         |         |
|          | Салат из свежих огурцов             | 60          | 0,46      | 3,06      | 1,43       | 35,01       | 14/1    |
|          | Щи из свежей капусты с картофелем   | 205         | 1,39      | 4,90      | 6,55       | 75,76       | 104/1   |
|          | Жаркое по-домашнему                 | 220         | 17,90     | 8,49      | 29,33      | 265,33      | 328/1   |
|          | Компот из смеси сухофруктов         | 180         | 0,37      |           | 8,99       | 37,45       | 495/1   |
|          | Хлеб пшеничный вит (обед)           | 40          | 3,04      | 0,36      | 19,64      | 93,94       | 2/1     |
|          | Хлеб ржано-пшеничный вит            | 45          | 3,47      | 0,63      | 21,78      | 106,65      | 1/1     |
|          | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>              | <b>1475</b> | <b>69</b> | <b>47</b> | <b>201</b> | <b>1507</b> |         |
| ЗАВТРАК  |                                     | 510         | 38        | 21        | 79         | 653         |         |
|          | Бутерброды с сыром и маслом         | 35          | 4,19      | 5,91      | 10,26      | 110,90      | 65/1    |
|          | Запеканка из творога                | 175         | 31,55     | 14,71     | 39,99      | 418,56      | 278/1   |
|          | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 20          | 1,52      | 0,18      | 9,82       | 46,97       | 2.1/1   |
|          | Чай с сахаром                       | 180         |           |           | 9,01       | 36,04       | 457/1   |
|          | Яблоки                              | 100         | 0,40      |           | 9,80       | 40,80       | /0      |
| 10 ЧАСОВ |                                     | 200         | 0         |           | 24         | 98          |         |
|          | Напиток лимонный                    | 200         | 0,14      |           | 24,43      | 98,31       | 732/3   |
| ОБЕД     |                                     | 765         | 31        | 26        | 98         | 756         |         |
|          | Салат из свежих помидоров           | 60          | 0,34      | 3,71      | 2,39       | 44,34       | 17/1    |
|          | Уха рыбацкая                        | 200         | 5,37      | 1,75      | 12,10      | 85,53       | 120/1   |
|          | Биточки рубленные из птицы с маслом | 90          | 15,22     | 12,77     | 7,94       | 207,50      | /0      |
|          | Рагу из овощей (2-й вариант)        | 150         | 3,17      | 7,20      | 17,10      | 145,76      | 177/1   |
|          | Хлеб пшеничный вит (обед)           | 40          | 3,04      | 0,36      | 19,64      | 93,94       | 2/1     |
|          | Хлеб ржано-пшеничный вит            | 45          | 3,47      | 0,63      | 21,78      | 106,65      | 1/1     |
|          | Компот из плодов или ягод сушеных   | 180         | 0,83      |           | 17,14      | 71,90       | 494/1   |



|          | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5                   |      |       |       |       |        |  |  |  |  |         |
|----------|-----------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|--|--|--|--|---------|
| ЗАВТРАК  |                                   | 1465 | 40    | 34    | 190   | 1228   |  |  |  |  |         |
|          | Бутерброды с маслом               | 500  | 12    | 15    | 68    | 456    |  |  |  |  |         |
|          |                                   | 30   | 1,65  | 6,33  | 9,99  | 103,52 |  |  |  |  | 70/71/1 |
|          | Каша пшеничная молочная жидкая    | 150  | 5,02  | 5,60  | 22,81 | 161,64 |  |  |  |  | 235/1   |
|          | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20   | 1,52  | 0,18  | 9,82  | 46,97  |  |  |  |  | 2/1/1   |
|          | Какао с молоком                   | 180  | 3,10  | 3,18  | 13,41 | 94,67  |  |  |  |  | 462/1   |
|          | Яблоки                            | 120  | 0,48  |       | 11,76 | 48,96  |  |  |  |  | /0      |
| 10 ЧАСОВ |                                   | 200  | 0     |       | 24    | 98     |  |  |  |  |         |
|          | Напиток лимонный                  | 200  | 0,14  |       | 24,43 | 98,31  |  |  |  |  | 732/3   |
| ОБЕД     |                                   | 765  | 28    | 19    | 98    | 674    |  |  |  |  |         |
|          | Салат витаминный                  | 60   | 0,77  | 3,04  | 3,65  | 45,06  |  |  |  |  | 2/1     |
|          | Суп-лапша домашняя                | 200  | 2,51  | 3,20  | 12,38 | 88,45  |  |  |  |  | 128/1   |
|          | Шницель рыбный натуральный        | 90   | 15,14 | 6,04  | 5,77  | 137,86 |  |  |  |  | 310/1   |
|          | Пюре картофельное                 | 150  | 3,18  | 5,53  | 20,92 | 146,14 |  |  |  |  | 377/1   |
|          | Хлеб пшеничный вит (обед)         | 40   | 3,04  | 0,36  | 19,64 | 93,94  |  |  |  |  | 2/1     |
|          | Хлеб ржано-пшеничный вит          | 45   | 3,47  | 0,63  | 21,78 | 106,65 |  |  |  |  | 1/1     |
|          | Компот из яблок с лимоном         | 180  | 0,30  |       | 13,68 | 55,91  |  |  |  |  | 487/1   |
|          | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1                   | 1465 | 46    | 49    | 203   | 1440   |  |  |  |  |         |
| ЗАВТРАК  |                                   | 500  | 14    | 17    | 81    | 538    |  |  |  |  |         |
|          | Бутерброды с маслом               | 30   | 1,65  | 6,33  | 9,99  | 103,52 |  |  |  |  | 70/71/1 |
|          | Каша рисовая молочная жидкая      | 150  | 3,77  | 5,04  | 22,31 | 149,65 |  |  |  |  | 236/1   |
|          | Хлеб пшеничный вит (завтрак)      | 40   | 3,04  | 0,36  | 19,64 | 93,94  |  |  |  |  | 2/1/1   |
|          | Кофейный напиток                  | 180  | 5,54  | 5,76  | 18,98 | 149,93 |  |  |  |  | 464/1   |
|          | Яблоки                            | 100  | 0,40  |       | 9,80  | 40,80  |  |  |  |  | /0      |
| 10 ЧАСОВ |                                   | 200  | 5     | 5     | 22    | 153    |  |  |  |  |         |
|          | Снежок                            | 200  | 5,40  | 5,00  | 21,60 | 153,00 |  |  |  |  | 245/2   |
| ОБЕД     |                                   | 765  | 26    | 27    | 101   | 749    |  |  |  |  |         |
|          | Салат из свежих огурцов           | 60   | 0,46  | 3,66  | 1,43  | 40,41  |  |  |  |  | 14/1    |
|          | Суп из овощей                     | 200  | 2,05  | 1,64  | 11,78 | 70,00  |  |  |  |  | 116/1   |
|          | Тефтели мясные с соусом томатным  | 90   | 12,16 | 14,89 | 12,22 | 231,53 |  |  |  |  | 349/1   |
|          | Каша гречневая рассыпчатая        | 150  | 5,13  | 5,63  | 22,96 | 162,99 |  |  |  |  | 202/1   |
|          | Хлеб пшеничный вит (обед)         | 40   | 3,04  | 0,36  | 19,64 | 93,94  |  |  |  |  | 2/1     |
|          | Хлеб ржано-пшеничный вит          | 45   | 3,47  | 0,63  | 21,78 | 106,65 |  |  |  |  | 1/1     |
|          | Компот из свежих плодов или ягод  | 180  | 0,07  |       | 10,74 | 43,27  |  |  |  |  | 486/1   |
|          | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2                   | 1465 | 51    | 40    | 168   | 1238   |  |  |  |  |         |
| ЗАВТРАК  |                                   | 515  | 24    | 23    | 45    | 475    |  |  |  |  |         |
|          | Бутерброды с сыром                | 35   | 5,42  | 4,16  | 10,35 | 100,45 |  |  |  |  | 63/64/1 |

|          |                                   |      |       |       |       |        |         |
|----------|-----------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|---------|
|          | Омлет натуральный запеченный      | 180  | 16,18 | 18,24 | 5,52  | 250,86 | 516/3   |
|          | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20   | 1,52  | 0,18  | 9,82  | 46,97  | 2.1/1   |
|          | Чай с сахаром                     | 180  |       |       | 9,02  | 36,10  | 457/1   |
|          | Яблоки                            | 100  | 0,40  |       | 9,80  | 40,80  | /0      |
| 10 ЧАСОВ |                                   | 200  | 0     |       | 24    | 98     |         |
|          | Напиток лимонный                  | 200  | 0,14  |       | 24,43 | 98,31  | 732/3   |
| ОБЕД     |                                   | 750  | 28    | 18    | 99    | 664    |         |
|          | Салат из капусты белокачанной     | 60   | 0,91  | 3,05  | 5,53  | 53,21  | 1/1     |
|          | Свекольник                        | 205  | 1,79  | 4,96  | 13,24 | 104,63 | 98/1    |
|          | Жаркое по-домашнему               | 220  | 17,94 | 8,70  | 29,58 | 268,33 | 328/1   |
|          | Компот из смеси сухофруктов       | 180  | 0,37  |       | 8,99  | 37,45  | 495/1   |
|          | Хлеб пшеничный вит (обед)         | 40   | 3,04  | 0,36  | 19,64 | 93,94  | 2/1     |
|          | Хлеб ржано-пшеничный вит          | 45   | 3,47  | 0,63  | 21,78 | 106,65 | 1/1     |
|          | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>            | 1445 | 61    | 46    | 208   | 1493   |         |
| ЗАВТРАК  |                                   | 500  | 13    | 15    | 74    | 486    |         |
|          | Бутерброды с маслом               | 30   | 1,65  | 6,33  | 9,99  | 103,52 | 707/1/1 |
|          | Каша манная молочная жидкая       | 150  | 4,71  | 5,04  | 23,70 | 158,96 | 230/1   |
|          | Хлеб пшеничный вит (завтрак)      | 40   | 3,04  | 0,36  | 19,64 | 93,94  | 2.1/1   |
|          | Какао с молоком                   | 180  | 3,10  | 3,18  | 13,41 | 94,67  | 462/1   |
|          | Мандарины                         | 100  | 0,80  | 0,20  | 7,50  | 35,00  | /0      |
| 10 ЧАСОВ |                                   | 200  | 10    | 6     | 7     | 126    |         |
|          | Йогурт питьевой                   | 200  | 10,00 | 6,40  | 7,00  | 125,60 | 245/2   |
| ОБЕД     |                                   | 745  | 38    | 25    | 127   | 881    |         |
|          | Салат из свежих помидоров         | 60   | 0,34  | 3,71  | 2,39  | 44,34  | 17/1    |
|          | Суп гороховый                     | 200  | 6,51  | 3,81  | 22,34 | 149,58 | 127/1   |
|          | Плов с мясом                      | 220  | 18,83 | 10,50 | 41,72 | 336,67 | 330/1   |
|          | Хлеб пшеничный вит (обед)         | 40   | 3,04  | 0,36  | 19,64 | 93,94  | 2/1     |
|          | Хлеб ржано-пшеничный вит          | 45   | 3,47  | 0,63  | 21,78 | 106,65 | 1/1     |
|          | Кофейный напиток                  | 180  | 5,54  | 5,76  | 18,98 | 149,93 | 464/1   |
|          | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>            | 1465 | 74    | 44    | 193   | 1461   |         |
| ЗАВТРАК  |                                   | 515  | 42    | 23    | 87    | 725    |         |
|          | Бутерброды с сыром                | 35   | 5,42  | 4,16  | 10,35 | 100,45 | 63/64/1 |
|          | Запеканка из творога              | 175  | 31,57 | 15,76 | 40,02 | 428,17 | 279/1   |
|          | Хлеб пшеничный вит (завтрак)      | 25   | 1,90  | 0,23  | 12,27 | 58,72  | 2.1/1   |
|          | Кофейный напиток с молоком        | 180  | 2,93  | 2,88  | 14,75 | 96,65  | 465/1   |
|          | Яблоки                            | 100  | 0,40  |       | 9,80  | 40,80  | /0      |
| 10 ЧАСОВ |                                   | 200  | 0     |       | 24    | 98     |         |



|          |                                   |             |           |           |            |             |         |
|----------|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|---------|
|          | Напиток лимонный                  | 200         | 0,14      |           | 24,43      | 98,31       | 732/3   |
| ОБЕД     |                                   | 750         | 32        | 21        | 81         | 638         |         |
|          | Салат из свежих огурцов           | 60          | 0,46      | 3,66      | 1,43       | 40,41       | 14/1    |
|          | Щи из свежей капусты с картофелем | 205         | 1,83      | 2,93      | 8,10       | 66,04       | 104/1   |
|          | Рагу из птицы                     | 220         | 23,26     | 12,98     | 21,23      | 294,69      | 376/1   |
|          | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40          | 3,04      | 0,36      | 19,64      | 93,94       | 2.1/1   |
|          | Хлеб ржано-пшеничный вит          | 45          | 3,47      | 0,63      | 21,78      | 106,65      | 1/1     |
|          | Чай с сахаром                     | 180         |           |           | 9,02       | 36,10       | 457/1   |
|          | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>            | <b>1465</b> | <b>51</b> | <b>43</b> | <b>202</b> | <b>1401</b> |         |
| ЗАВТРАК  |                                   | 500         | 13        | 17        | 69         | 486         |         |
|          | Бутерброды с маслом               | 30          | 1,65      | 6,33      | 9,99       | 103,52      | 70/71/1 |
|          | Каша "Дружба"                     | 150         | 3,81      | 5,16      | 18,83      | 136,94      | 229/1   |
|          | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20          | 1,52      | 0,18      | 9,82       | 46,97       | 2.1/1   |
|          | Кофейный напиток                  | 180         | 5,54      | 5,76      | 18,98      | 149,93      | 464/1   |
|          | Яблоки                            | 120         | 0,48      |           | 11,76      | 48,96       | /0      |
| 10 ЧАСОВ |                                   | 200         | 0         |           | 24         | 98          |         |
|          | Напиток лимонный                  | 200         | 0,14      |           | 24,43      | 98,31       | 732/3   |
| ОБЕД     |                                   | 765         | 38        | 26        | 108        | 816         |         |
|          | Салат витаминный                  | 60          | 0,77      | 3,04      | 3,65       | 45,06       | 2/1     |
|          | Суп с рыбными консервами          | 200         | 11,69     | 11,32     | 15,03      | 208,66      | 122/1   |
|          | Гуляш                             | 90          | 13,19     | 6,49      | 3,95       | 127,00      | 327/1   |
|          | Макаронные изделия отварные       | 150         | 5,57      | 3,73      | 35,34      | 197,13      | 256/1   |
|          | Хлеб ржано-пшеничный вит          | 45          | 3,47      | 0,63      | 21,78      | 106,65      | 1/1     |
|          | Хлеб пшеничный вит (обед)         | 40          | 3,04      | 0,36      | 19,64      | 93,94       | 2/1     |
|          | Компот из смеси сухофруктов       | 180         | 0,37      |           | 8,99       | 37,45       | 495/1   |
|          |                                   |             |           |           |            |             |         |