

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: ООО "Домашняя Кухня"
Фефилов Андрей Геннадьевич



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ
"Якшурская СОШ"

Марина Николаевна
Красноперова М. Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Категория: Дети 6-7-ми лет

Меню							
День: первый Неделя: первая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная вязкая	180	7,03	9,35	37,24	250,30	127-08
2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	628
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из шиповника	100	0,32	0,12	11,05	42,24	652
Итого завтрак:		508	11,17	12,24	68,16	410,37	
ОБЕД							
1	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,50	1,82	31,02	29
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,92	1,87	14,64	81,87	46
3	Котлета "Московская" (гов,свин)	70	10,06	13,70	12,28	196,26	164/1В
4	Каша гречневая вязкая	130	4,16	4,21	21,84	126,75	106-13
5	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		670	20,66	22,85	87,27	597,50	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога со сметаной/молоком	100/20	16,96	23,12	25,80	359,45	149
2	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,04	18,16	70,47	29В
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		340	18,67	23,30	53,39	474,70	
Итого завтрак, обед, полдник:			50,50	58,39	208,82	1 482,56	

Меню							
День: второй Неделя: первая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная "Геркулес" молочная	170	8,34	15,71	34,50	280,32	129-08
2	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	149
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	тгк
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Кефир	100	2,73	2,82	3,64	52,78	645
Итого завтрак:		500	15,95	20,19	69,50	480,36	
ОБЕД							
1	Икра кабачковая (заводская)	50	0,65	2,60	4,70	43,70	74Т
2	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,98	4,52	13,86	102,86	129
3	Котлета куриная "Нежная"	70	11,00	8,08	8,61	143,72	105В
4	Макаронные изделия отварные	130	4,74	3,42	30,45	171,11	97
5	Напиток "Витаминный"	180	0,35	0,11	20,55	79,62	102В
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		670	22,63	19,29	102,78	656,49	
ПОЛДНИК							
1	Салат "Заря"	50	1,43	5,05	4,16	65,24	116В
2	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	5,66	6,05	41,22	213,01	285
3	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	28В
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		345	8,84	11,31	71,37	388,02	
Итого завтрак, обед, полдник:			47,42	50,79	243,65	1 524,87	

Меню

День: третий Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая молочная вязкая	180	8,32	11,11	42,73	328,61	130-08
2	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	629
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,33	0,07	38,96	5-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток апельсиновый	100	0,09	0,02	7,84	30,38	157
Итого завтрак:		505	10,23	16,11	75,37	507,46	
ОБЕД							
1	Салат из квашеной капусты с морковью	50	0,71	4,44	3,35	55,21	19
2	Суп-лапша	180	1,69	3,45	18,50	101,07	151/1
3	Картофель тушеный с фаршем (гов,свин)	200	16,32	15,20	26,25	297,00	ТТК
4	Компот из кураги	180	0,88	0,05	19,48	73,61	253
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	23,51	23,70	92,19	642,36	
ПОЛДНИК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,4	0,4	11,6	48,68	ТТК
2	Омлет натуральный с маслом	80	7,22	10,26	10,63	157,36	131
3	Компот из черноплодной рябины	200	0,44	0,06	9,78	39,46	ТТК
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		400	9,49	10,86	41,44	290,28	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,23	50,67	209,00	1 440,10	

Меню

День: четвертый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	180	8,07	14,70	39,04	290,04	125-08
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	148-08
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,00	0,00	6,81	25,88	647
Итого завтрак:		508	14,48	18,00	72,20	467,91	
ОБЕД							
1	Салат "Удмуртский"	50	1,71	5,50	3,77	70,81	41
2	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,41	4,38	14,35	117,80	39
3	Фрикадельки "Гетушок" (кур)	70	12,48	10,30	9,70	170,70	81
4	Канна пшеничная вязкая	130	3,60	4,19	29,78	163,09	106-13
5	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	23,30	24,94	94,29	683,99	
ПОЛДНИК							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,11	7,17	12,52	124,81	68
2	Чай с шиповником	200	0,50	0,16	20,25	78,12	334В
3	Печенье для детского питания	12,5	0,89	1,23	8,47	45,40	ТТК
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		382,5	6,93	8,70	50,67	293,11	
Итого завтрак, обед, полдник:			44,70	51,64	217,15	1 445,01	

Меню

День: пятый Неделя: первая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная вязкая	170	8,65	13,77	27,41	262,85	128-08
2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	628
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,75	0,00	15,15	64,00	268
Итого завтрак:		500	11,16	14,41	68,44	439,53	
ОБЕД							
1	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	50	0,70	2,98	4,54	45,06	34-13
2	Пунштые шнд	180	2,50	4,88	13,62	138,87	63
3	Котлеты рыбные (минт)	70	13,25	9,08	10,74	169,20	83
4	Картофельное пюре	130	2,68	4,76	18,65	127,12	92
5	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	21,99	84,55	648
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	23,12	22,34	94,15	680,27	
1	Макароны с сыром	120	7,77	11,12	23,32	219,31	98
2	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	14,35	57,41	156
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		340	9,34	11,27	47,10	321,51	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,62	48,02	209,69	1 441,31	

День: первый Неделя: вторая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая молочная вязкая	180	8,32	11,11	42,73	328,61	130-08
2	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	149
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,33	0,07	38,96	5-13
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,06	0,02	7,61	29,83	647
Итого завтрак:		505	13,26	17,12	75,76	521,76	
ОБЕД							
1	Салат "Деревенский"	50	2,04	7,51	5,17	77,24	101В
2	Суп полевой с курицей (кур. филе)	180	4,25	7,39	16,19	143,07	ТТК
3	Фрикадельки из птицы (кур)	70	10,09	4,86	7,13	114,80	204
4	Гороховое пюре	130	4,38	6,30	24,17	150,62	468
5	Компот из изюма	180	0,38	0,00	22,32	85,20	154
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	25,05	26,62	99,59	686,40	
ПОЛДНИК							
1	Каша гречневая вязкая	130	4,16	4,21	21,84	126,75	106-13
2	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	28В
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		350	5,91	4,42	47,83	236,53	
Итого завтрак, обед, полдник:			44,22	48,16	223,18	1 444,69	

Меню

День: второй Неделя: вторая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная вязкая	180	8,46	13,12	36,36	264,47	123-08
2	Молоко кипячёное	200	4,78	1,07	7,90	46,00	269
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ТТК
Итого завтрак:		508	17,28	17,32	66,52	441,10	
ОБЕД							
1	Огурец соленый (нарезка/мелкошинкованный)	50	0,38	0,05	1,14	6,63	576Т
2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,66	3,57	24,28	131,20	47
3	Котлета "Волна" (гов,свин)	70	9,87	13,53	11,04	197,92	615В
4	Рагу из овощей	130	2,12	3,90	15,22	118,50	87-13
5	Напиток "Витаминный"	180	0,35	0,11	20,55	79,62	102В
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	20,29	21,72	96,84	649,34	
ПОЛДНИК							
1	Салат "Заря"	50	1,43	5,05	4,16	65,24	116В
2	Пирожок печеный с изюмом и повидлом	75	3,96	4,62	36,05	201,26	27В
3	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	629
4	Хлеб пшеничный	15	1,07	0,11	7,07	33,59	ТТК
Итого полдник:		340	6,70	9,83	61,35	355,69	
Итого завтрак, обед, полдник:			44,27	48,86	224,71	1 446,13	

Меню							
День: третий Неделя: вторая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша "Дружба"	170	5,38	7,37	32,40	220,63	119-08
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	148-08
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	ТТК
3	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,00	0,00	6,81	25,88	647
Итого завтрак:		500	9,73	8,54	71,57	393,36	
ОБЕД							
1	Огурец свежий (нарезка/мелкошинкованный)	50	0,38	0,04	1,59	7,30	576Т
2	Суп из овощей	180	1,48	5,42	8,62	98,26	56
3	Битки "Нежные" (гов,кур)	70	9,52	11,05	9,92	185,93	157/1В
4	Макаронные изделия отварные	130	4,74	3,42	30,45	171,11	97
5	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	20,22	20,50	87,27	624,19	
ПОЛДНИК							
1	Салат "Минский"	50	0,83	4,53	5,90	67,08	184В
2	Залежанка из творога со сгущ/молоком	60/10	10,89	14,39	15,05	239,68	149
3	Чай с шиповником	200	0,50	0,16	20,25	78,12	334В
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		340	13,65	19,22	50,63	429,66	
Итого завтрак, обед, полдник:			43,60	48,26	209,47	1 447,21	

еню

День: четвертый Неделя: вторая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	180	8,07	14,70	39,04	290,04	125-08
2	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	628
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,33	0,07	38,96	5-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Кефир	100	2,73	2,82	3,64	52,78	645
Итого завтрак:		505	12,56	22,49	62,62	471,56	
ОБЕД							
1	Салат из свёклы с сыром	50	2,43	4,83	4,22	60,56	37/1
2	Агырчи шыл	180	1,59	3,93	10,17	98,65	44
3	Коплета "Донская" (кур)	70	10,90	6,37	8,03	152,20	179В
4	Каша пшеничная вязкая	130	4,23	2,90	27,02	146,90	106-13
5	Компот из кураги	180	0,88	0,05	19,48	73,61	253
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	23,94	18,64	93,53	647,38	
ПОЛДНИК							
1	Омлет натуральный с маслом	50	4,51	6,41	6,64	98,35	131
2	Ватрушка с творогом	70	8,11	7,77	34,09	225,67	283/1
3	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	28В
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		340	14,37	14,39	66,72	433,80	
Итого завтрак, обед, полдник:			50,87	55,51	222,87	1 552,74	

Меню							
День: пятый Неделя: вторая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная вязкая	180	8,46	13,12	36,36	264,47	123-08
2	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	629
3	Печенье для детского питания	25	1,77	2,46	16,93	90,79	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок овощные, фруктовые, ягодные	100	0,75	0,00	15,15	64,00	268
Итого завтрак:		525	12,76	16,23	93,17	528,77	
ОБЕД							
1	Икра кабачковая (заводская)	50	0,65	2,60	4,70	43,70	74Т
2	Щи из свежей капусты	180	3,45	4,39	20,10	138,25	41
3	Тефтели (гов,свин)	70	14,24	12,16	15,77	175,15	423/1
4	Картофельное пюре	130	2,68	4,76	18,65	127,12	92
5	Компот из изюма	180	0,38	0,00	22,32	85,20	154
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	25,31	24,47	106,15	684,89	
ПОЛДНИК							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,11	7,17	12,52	124,81	68
2	Чай с шиповником	180	0,45	0,15	18,23	70,31	334В
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		350	5,99	7,46	40,18	239,90	
Итого завтрак, обед, полдник:			44,06	48,16	239,50	1 453,56	