

«Утверждаю»
Директор



« 09 » 2023 года

«Утверждаю»

Директор ООО «Успех»
Н. В. Фролова



« 09 » 2023 года

**Менюготавливаемых блюд
с 7 лет до 11 лет
(ГПД)**

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 лет до 11 лет (ГПД) 95 руб полдник 35 руб

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день1				
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 сгущенным 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 свежемороженых 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	

день3						
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	110	7,5	8,5	3,5	120,5	295/422

соусом красным						
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	8,08	9,08	7,10	145,00	280/422
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:	820	29,7	28,0	121,5	852,8	
Полдник						
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	
Полдник						

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 полдник 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	88
Рагу из овощей и мяса	240	17	17	17	289,0	322
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	24,1	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
Вафли с начинкой сливочной	60	2,6	18,0	33,0	304,4	пр
Итого обед:	800	28,9	43,5	125,7	1010,1	
Полдник						
Сок фруктовый	200			23,9	95,1	пр
Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	13,1	13,6	36,5	311,8	397/326,334
Итого полдник 300		13,1	13,6	60,4	406,9	
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
Макаронны 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	18,0 0	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:		29,1	27,1	122,9	818,9	

Полдник						
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 полдник 300		3,0	2,0	53,9	245,1	
Итого за день		32,1	29,1	176, 8	1064,0	
день10						
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	161,0 2	1329,40	
Итого обед:		350,09	419,73	1410, 44	10715,0 4	
Среднее значение обед за период		35,00	42,00	142,0 0	1074,00	
Итого полдник:		105	91	520	3277	
Среднее значение полдника за период		11	91	52	328	