

| <div> <div>Меню приготавливаемых блюд</div> <div>завтрак ,обед</div> </div> |                                                           |                   |             |              |               |               |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет                                         |                                                           |                   |             |              |               |               |
| Примерное 10-ти дневное меню для ИП Семаковская В.Я.                        |                                                           |                   |             |              |               |               |
| 1 день                                                                      |                                                           |                   |             |              |               |               |
| № Рецептуры                                                                 | Наименования блюда                                        | Химический состав |             |              |               |               |
|                                                                             |                                                           | Выход, г          | Белки,г     | Жиры,г       | Угл,г         | Эц,ккал       |
|                                                                             | <b>Завтрак</b>                                            | <b>625,5</b>      | <b>13,3</b> | <b>15,36</b> | <b>100,32</b> | <b>593,8</b>  |
| 311/2004                                                                    | Каша пшенная жидкая с маслом                              | 200,5             | 4,8         | 6,9          | 28            | 193,3         |
| 560/2013                                                                    | Булочка нежная                                            | 60                | 4,1         | 6,4          | 30,5          | 196           |
| 493/2013Пермь                                                               | Чай Витаминный                                            | 200               | 0,7         | 0,1          | 19,8          | 82,9          |
|                                                                             | Хлеб пшеничный витаминизированный                         | 20                | 1,2         | 0,36         | 8,12          | 41,6          |
|                                                                             | Хлеб ржаной                                               | 20                | 0,7         | 0,1          | 9,4           | 41,3          |
|                                                                             | Йогурт молочный полужирный в инд.уп                       | 125               | 1,8         | 1,5          | 4,5           | 38,7          |
|                                                                             | <b>Обед</b>                                               | <b>855</b>        | <b>27,1</b> | <b>26,72</b> | <b>89,14</b>  | <b>707,7</b>  |
| 362/2002                                                                    | Салат Дальневосточный из морской капусты с яйцом отварным | 80                | 5,1         | 8,5          | 1,4           | 102,5         |
| 135/2004                                                                    | Суп из овощей с курицей ,со сметаной                      | 265               | 5,9         | 6,3          | 16            | 144,3         |
| 437/2004                                                                    | Гуляш изговядины                                          | 100               | 9,1         | 7,5          | 3,4           | 117,5         |
| 512/2004                                                                    | Рис припущенный                                           | 150               | 3,7         | 3,6          | 29,7          | 166           |
| 54-22 хн                                                                    | Кисель из свежих ягод                                     | 200               | 0,2         | 0            | 13            | 52,9          |
|                                                                             | Хлеб пшеничный витаминизированный                         | 40                | 2,4         | 0,72         | 16,24         | 83,2          |
|                                                                             | Хлеб ржаной                                               | 20                | 0,7         | 0,1          | 9,4           | 41,3          |
|                                                                             | <b>Итого</b>                                              |                   | <b>40,4</b> | <b>42,08</b> | <b>189,46</b> | <b>1301,5</b> |
| 2 день                                                                      |                                                           |                   |             |              |               |               |
|                                                                             | <b>Завтрак</b>                                            | <b>525</b>        | <b>18,8</b> | <b>16,5</b>  | <b>67,2</b>   | <b>492,7</b>  |
| 1 // 2004                                                                   | Бутерброд с сыром                                         | 20/15             | 5,3         | 3,7          | 7,2           | 83,3          |
| 388/2004                                                                    | Котлета рыбная запеченная                                 | 90                | 9,3         | 8,3          | 11,6          | 158,3         |
| 520/2004                                                                    | Пюре картофельное                                         | 150               | 3,3         | 4,4          | 23,5          | 147           |
| 686/2004                                                                    | Чай "Цитрусовый заряд" с лимоном и апельсином             | 200/20/10         | 0,2         | 0            | 15,5          | 62,8          |
|                                                                             | Хлеб ржаной                                               | 20                | 0,7         | 0,1          | 9,4           | 41,3          |
|                                                                             | <b>Обед</b>                                               | <b>750,5</b>      | <b>30,2</b> | <b>33,32</b> | <b>70,64</b>  | <b>705,5</b>  |

|                 |                                                                                         |            |              |              |               |               |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| №70-2006 Москва | Овощи свежие(огурцы)                                                                    | 60         | 0,5          | 0,1          | 1,3           | 7,9           |
| №110-2004       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                                                | 200/5      | 2,3          | 4,9          | 16,7          | 120,1         |
| №494-2004       | Бедро или грудка куриные запеченные домашние                                            | 90         | 14,6         | 13,6         | 0,6           | 183,2         |
| №2242004        | Рагу из овощей                                                                          | 150        | 4,5          | 8,9          | 19,2          | 174,8         |
| №439            | Кисломолочный напиток                                                                   | 200        | 5,2          | 5            | 7,2           | 95            |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                                                       | 40         | 2,4          | 0,72         | 16,24         | 83,2          |
|                 | Хлеб ржаной                                                                             | 20         | 0,7          | 0,1          | 9,4           | 41,3          |
|                 | <b>Итого</b>                                                                            |            | <b>49</b>    | <b>49,82</b> | <b>137,84</b> | <b>1198,2</b> |
| <b>3 день</b>   |                                                                                         |            |              |              |               |               |
|                 | <b>Завтрак</b>                                                                          | <b>526</b> | <b>32,37</b> | <b>11,72</b> | <b>74,84</b>  | <b>534,9</b>  |
|                 | Сыр порция                                                                              | 15         | 1,77         | 2,8          | 1             | 35            |
| 54-12 м         | Плов с курицей                                                                          | 250        | 27,3         | 8,1          | 33,2          | 314,6         |
| №685-2004       | Чай с сахаром                                                                           | 200        | 0,2          | 0            | 15            | 60,8          |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                                                       | 40         | 2,4          | 0,72         | 16,24         | 83,2          |
|                 | Хлеб ржаной                                                                             | 20         | 0,7          | 0,1          | 9,4           | 41,3          |
|                 | <b>Обед</b>                                                                             | <b>860</b> | <b>22</b>    | <b>26,82</b> | <b>100,94</b> | <b>735,5</b>  |
| №69 -2013 Пермь | Салат овощной                                                                           | 80         | 1,8          | 4            | 7,3           | 72,4          |
| №150-203Пермь   | Суп картофельный с рыбой                                                                | 250/30     | 5,7          | 6,3          | 19,1          | 155,9         |
| №451-2004       | Биточки из говядины                                                                     | 90         | 8,1          | 11,8         | 14,3          | 195,8         |
| №534-2004       | Капуста тушеная                                                                         | 150        | 3,1          | 3,9          | 12,4          | 97,1          |
| №705-2004       | Напиток из плодов шиповника                                                             | 200        | 0,2          | 0            | 22,2          | 89,8          |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                                                       | 40         | 2,4          | 0,72         | 16,24         | 83,2          |
|                 | Хлеб ржаной                                                                             | 20         | 0,7          | 0,1          | 9,4           | 41,3          |
|                 | <b>Итого</b>                                                                            |            | <b>54,37</b> | <b>38,54</b> | <b>175,78</b> | <b>1270,4</b> |
| <b>4 день</b>   |                                                                                         |            |              |              |               |               |
|                 | <b>Завтрак</b>                                                                          | <b>500</b> | <b>21,3</b>  | <b>17,22</b> | <b>111,94</b> | <b>690</b>    |
| №786            | Булочка творожная                                                                       | 80         | 5,2          | 5,7          | 49,5          | 270           |
| №19/5           | Суфле"Чизкейк"(творожн с печеньем)с молоком сг. или запеканка творожная со сгущ.молоком | 180/20     | 13,5         | 10,8         | 31,2          | 276           |
| №685-2004       | Чай с сахаром                                                                           | 200        | 0,2          | 0            | 15            | 60,8          |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                                                       | 40         | 2,4          | 0,72         | 16,24         | 83,2          |
|                 | <b>Обед</b>                                                                             | <b>850</b> | <b>22,7</b>  | <b>22,52</b> | <b>119,24</b> | <b>729,6</b>  |
| №7-2013 Пермь   | Салат из моркови                                                                        | 80         | 0,9          | 4            | 7,3           | 68,8          |
| №138-2004       | Суп с крупой и курицей                                                                  | 250/10     | 6,5          | 6,4          | 20,1          | 164           |

|                                                                     |                                   |              |              |              |               |                |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №401-2013                                                           | Печень тушена в соусе             | 100          | 8,8          | 8,3          | 4,6           | 128,3          |
| №516-2004                                                           | Макаронные изделия отварные       | 150          | 3,2          | 2,8          | 34,3          | 175,2          |
| ТТК                                                                 | Компот из свежих яблок            | 200          | 0,2          | 0,2          | 27,3          | 68,8           |
|                                                                     | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40           | 2,4          | 0,72         | 16,24         | 83,2           |
|                                                                     | Хлеб ржаной                       | 20           | 0,7          | 0,1          | 9,4           | 41,3           |
|                                                                     | <b>Итого</b>                      |              | <b>44</b>    | <b>39,74</b> | <b>231,18</b> | <b>1419,6</b>  |
| <b>5 день</b>                                                       |                                   |              |              |              |               |                |
|                                                                     | <b>Завтрак</b>                    | <b>500,5</b> | <b>19</b>    | <b>21,76</b> | <b>73,52</b>  | <b>571,1</b>   |
| №1045-2006                                                          | Люля-кебаб из птицы,с маслом      | 90,5         | 11,3         | 13,5         | 1,1           | 171,1          |
| №510-2004                                                           | Каша гречневая вязкая отварная    | 150          | 1,7          | 4,5          | 24,3          | 148,6          |
| №642-1996                                                           | Какао с молоком                   | 200          | 3,4          | 3,2          | 21,2          | 127,2          |
|                                                                     | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20           | 1,2          | 0,36         | 8,12          | 41,6           |
|                                                                     | Хлеб ржаной                       | 40           | 1,4          | 0,2          | 18,8          | 82,6           |
|                                                                     | <b>Обед</b>                       | <b>830</b>   | <b>31,8</b>  | <b>28,82</b> | <b>111,44</b> | <b>834,4</b>   |
| №101-2004                                                           | Овощи консервированные без уксуса | 60           | 0,5          | 0,1          | 1             | 6,9            |
| №139-2004                                                           | Суп гороховый с гренками          | 250/20       | 3,1          | 4,1          | 31,7          | 176,1          |
| №345-2013Пермь                                                      | Биточки рыбные                    | 90           | 14           | 11,6         | 13            | 212,4          |
| №208-2013 Пермь                                                     | Картофель толченый по деревенски  | 150          | 3,4          | 5,8          | 29,4          | 183,5          |
|                                                                     | Молоко витаминизированное         | 200          | 7,7          | 6,4          | 10,7          | 131            |
|                                                                     | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40           | 2,4          | 0,72         | 16,24         | 83,2           |
|                                                                     | Хлеб ржаной                       | 20           | 0,7          | 0,1          | 9,4           | 41,3           |
|                                                                     | <b>Итого</b>                      |              | <b>50,8</b>  | <b>50,58</b> | <b>184,96</b> | <b>1405,5</b>  |
| <b>Итого потребление пищевых веществ за неделю (завтрак и обед)</b> |                                   |              | <b>48,79</b> | <b>44,47</b> | <b>174,3</b>  | <b>1309,24</b> |
| <b>6 день</b>                                                       |                                   |              |              |              |               |                |
|                                                                     | <b>Завтрак</b>                    | <b>645</b>   | <b>17,7</b>  | <b>14,22</b> | <b>96,24</b>  | <b>585,5</b>   |
| №3-2004                                                             | Бутерброд с сыром                 | 35           | 5,3          | 3,7          | 7,2           | 83,3           |
| №311-2004                                                           | Каша рисовая жидкая               | 200          | 6,4          | 7,2          | 27            | 198            |
| №458-2006 Москва                                                    | Фрукты в ассортименте             | 150          | 0,6          | 0            | 21,6          | 88,8           |
| №690-2004                                                           | Кофейный напиток                  | 200          | 2,3          | 2,5          | 14,8          | 90,9           |
|                                                                     | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40           | 2,4          | 0,72         | 16,24         | 83,2           |
|                                                                     | Хлеб ржаной                       | 20           | 0,7          | 0,1          | 9,4           | 41,3           |
|                                                                     | <b>Обед</b>                       | <b>825</b>   | <b>22,7</b>  | <b>28,22</b> | <b>121,24</b> | <b>832,1</b>   |

|                 |                                          |               |             |              |               |              |
|-----------------|------------------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| №4-2013Пермь    | Салат из капусты белокочанной с морковью | 80            | 1,3         | 4,1          | 7,7           | 72,7         |
| №34-2004 Пермь  | Свекольник со сметаной                   | 250/5         | 2,5         | 4,9          | 16,2          | 118,9        |
| №4/8 2011       | Гречка по купечески с мясом              | 250           | 15,3        | 18,4         | 37,7          | 378          |
| №518-2013 Пермь | Сок в ассортименте                       | 200           | 0,5         | 0            | 34            | 138          |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 40            | 2,4         | 0,72         | 16,24         | 83,2         |
|                 | Хлеб ржаной                              | 20            | 0,7         | 0,1          | 9,4           | 41,3         |
|                 | Итого                                    |               | 40,4        | 42,44        | 217,48        | 1417,6       |
| <b>7 день</b>   |                                          |               |             |              |               |              |
|                 | <b>Завтрак</b>                           | <b>505,00</b> | <b>14,8</b> | <b>15,16</b> | <b>111,72</b> | <b>643,6</b> |
| №2-2004         | Бутерброд с джемом                       | 45            | 1,8         | 0,2          | 21            | 93           |
| №451-2004       | Шницель из говядины                      | 90            | 8,1         | 11,8         | 14,3          | 195,8        |
| №516-2004       | Макаронные изделия отварные              | 150           | 3,2         | 2,8          | 34,3          | 175,2        |
| №518-2013       | Сок в ассортименте                       | 200           | 0,5         | 0            | 34            | 138          |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 20            | 1,2         | 0,36         | 8,12          | 41,6         |
|                 | <b>Обед</b>                              | <b>805</b>    | <b>23,8</b> | <b>25,32</b> | <b>100,44</b> | <b>727,1</b> |
| №71-2004        | Винегрет овощной                         | 80            | 1,2         | 4            | 11,9          | 88,4         |
| №130-2004       | Рассольник с мясом со сметаной           | 250/10/5      | 4,1         | 5,2          | 12,5          | 113,3        |
| №436-2004       | Жаркое по домашнему                      | 200           | 14,7        | 15,3         | 26,5          | 302,5        |
| №639-2004       | Компот из сухофруктов                    | 200           | 0,7         | 0            | 23,9          | 98,4         |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 40            | 2,4         | 0,72         | 16,24         | 83,2         |
|                 | Хлеб ржаной                              | 20            | 0,7         | 0,1          | 9,4           | 41,3         |
|                 | Итого                                    |               | 38,6        | 40,48        | 212,16        | 1370,7       |
| <b>8 день</b>   |                                          |               |             |              |               |              |
|                 | <b>Завтрак</b>                           | <b>525,00</b> | <b>27,1</b> | <b>20,96</b> | <b>76,22</b>  | <b>603,2</b> |
| №1,3-2004       | Бутерброд с сыром и маслом               | 35            | 5,8         | 6,4          | 7,9           | 112,4        |
| №6/8-2011 Екб   | Рагу из птицы                            | 250           | 18,7        | 14           | 31            | 325          |
| 493/2013Пермь   | Чай Витаминный                           | 200           | 0,7         | 0,1          | 19,8          | 82,9         |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 20            | 1,2         | 0,36         | 8,12          | 41,6         |
|                 | Хлеб ржаной                              | 20            | 0,7         | 0,1          | 9,4           | 41,3         |
|                 | <b>Обед</b>                              | <b>830</b>    | <b>27</b>   | <b>31,16</b> | <b>94,42</b>  | <b>747,8</b> |
| №50-2004        | Свекла с сыром                           | 80            | 4,6         | 9,8          | 6,5           | 113,2        |
| №148-2014       | Суп лапша домашняя на курином бульоне    | 250           | 2,4         | 5,3          | 10,1          | 97,7         |
| № 345           | Биточки рыбные                           | 90            | 14          | 11,6         | 13            | 212,4        |

|                  |                                               |               |             |              |               |               |
|------------------|-----------------------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| №534-2004        | Капуста тушеная                               | 150           | 3,1         | 3,9          | 12,4          | 97,1          |
| №512-2013Пермь   | Компот из изюма                               | 200           | 0,3         | 0            | 25,5          | 103,2         |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 20            | 1,2         | 0,36         | 8,12          | 41,6          |
|                  | Хлеб ржаной                                   | 40            | 1,4         | 0,2          | 18,8          | 82,6          |
|                  | <b>Итого</b>                                  |               | <b>54,1</b> | <b>52,12</b> | <b>170,64</b> | <b>1351</b>   |
| <b>9 день</b>    |                                               |               |             |              |               |               |
|                  | <b>Завтрак</b>                                | <b>590,00</b> | <b>20,9</b> | <b>26,42</b> | <b>66,14</b>  | <b>588,2</b>  |
| №340             | Омлет натуральный с маслом ,поджаривкой       | 200           | 14,5        | 22,5         | 7,1           | 289           |
| №458-2006 Москва | Фрукты в ассортименте                         | 150           | 0,6         | 0            | 21,6          | 88,8          |
| №642-1996        | Какао с молоком                               | 200           | 3,4         | 3,2          | 21,2          | 127,2         |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 40            | 2,4         | 0,72         | 16,24         | 83,2          |
|                  | <b>Обед</b>                                   | <b>835</b>    | <b>26,1</b> | <b>29,42</b> | <b>94,94</b>  | <b>751</b>    |
| №101-2004        | Икра кабачковая промышленного производства    | 60            | 0,8         | 2,7          | 3,3           | 40,7          |
| №113-2004        | Борщ Украински с мясом                        | 250/10/5      | 4,9         | 5,9          | 19,7          | 151,5         |
| №423-2004        | Бефстроганов из говядины                      | 100           | 12,5        | 10,9         | 5,6           | 170,5         |
| №224             | Рагу овощное                                  | 150           | 4,5         | 8,9          | 19,2          | 174,8         |
| 505/2013Пермь    | Кисель из свежих ягод                         | 200           | 0,3         | 0,2          | 21,5          | 89            |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 40            | 2,4         | 0,72         | 16,24         | 83,2          |
|                  | Хлеб ржаной                                   | 20            | 0,7         | 0,1          | 9,4           | 41,3          |
|                  | <b>Итого</b>                                  |               | <b>47</b>   | <b>55,84</b> | <b>161,08</b> | <b>1339,2</b> |
| <b>10 день</b>   |                                               |               |             |              |               |               |
|                  | <b>Завтрак</b>                                | <b>665</b>    | <b>21</b>   | <b>20,92</b> | <b>74,34</b>  | <b>572</b>    |
| №372             | Наггетсы из курицы запеченные                 | 100           | 12,6        | 14,2         | 5,2           | 199           |
| 520/2004         | Пюре картофельное                             | 150           | 3,3         | 4,4          | 23,5          | 147           |
| 686/2004         | Чай "Цитрусовый заряд" с лимоном и апельсином | 200/20/10     | 0,2         | 0            | 15,5          | 62,8          |
|                  | Йогурт молочный полужирный в инд.уп           | 125           | 1,8         | 1,5          | 4,5           | 38,7          |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 40            | 2,4         | 0,72         | 16,24         | 83,2          |
|                  | Хлеб ржаной                                   | 20            | 0,7         | 0,1          | 9,4           | 41,3          |
|                  | <b>Обед</b>                                   | <b>770</b>    | <b>23,9</b> | <b>26,92</b> | <b>86,74</b>  | <b>697,2</b>  |
| №106             | Овощи натуральные                             | 60            | 0,7         | 0,1          | 0,1           | 14,3          |
| №154-1996        | Суп харчо с мясом                             | 250/10        | 7,4         | 5,5          | 22            | 167,1         |
| №365-2013 Пермь  | Мясо тушеное с капустой                       | 200           | 12,5        | 20,5         | 18,4          | 308,1         |
| №585-1996        | Компот из свежих плодов                       | 200           | 0,2         | 0            | 20,6          | 83,2          |

|                                                                     |                                   |    |              |              |               |                |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                                     | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,4          | 0,72         | 16,24         | 83,2           |
|                                                                     | Хлеб ржаной                       | 20 | 0,7          | 0,1          | 9,4           | 41,3           |
|                                                                     | <b>Итого</b>                      |    | <b>44,9</b>  | <b>47,84</b> | <b>161,08</b> | <b>1269,2</b>  |
| <b>Итого потребление пищевых веществ за неделю (завтрак и обед)</b> |                                   |    | <b>44,62</b> | <b>47,8</b>  | <b>188,12</b> | <b>1366,78</b> |



