



**Примерное меню  
для детей с 7 до 11 лет**

**Утверждаю**  
**Председатель правления ГорПор \"Урал\"**  
**А.С. Мануйлов**  
**30.08.2021г**

Блюдо	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	B1	C	A	Ca	P	Mg
<b>ДЕНЬ 1</b>													
<b>Завтрак</b>													
Помидор свежий	30	2,00	0,3		1,1	5,9			7,5		4,2	7,8	6,0
Гуляш из говядины	50/50	58,33	17,8	18,9	9,2	277,7	сб.1982 632	0,1	6,5	40,0	26,0	199,1	31,6
Макаронны отварные	150	7,27	6,3	4,5	34,9	205,1	сб.1996 469	0,1		21,0	23,4	62,6	23,5
Компот из свежих яблок с витам.С	200г	5,90	0,1		25,9	104,0	сб.1982 926		61,9		3,9	2,2	1,8
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
<b>Итого:</b>		<b>75=00</b>	<b>26,6</b>	<b>23,6</b>	<b>84,9</b>	<b>658,5</b>		<b>0,3</b>	<b>76,0</b>	<b>61,0</b>	<b>82,7</b>	<b>294,2</b>	<b>71,4</b>
<b>Обед</b>													
Огурец свежий	60	3,82	0,5	0,1	1,5	8,5			6,0		13,8	25,2	8,4
Суп гороховый	200	6,22	4,7	4,4	15,9	122,3	сб.2010 206	0,1	9,2	80,0	10,5	32,7	13,5
Биточки	80	37,10	11,0	19,5	7,9	251,3	сб.2005 608	0,1			31,6	126,8	18,6
Соус красный основной	30	2,32	0,3	0,7	2,1	15,6	сб.1982 824		1,0	24,0	1,7	16,0	3,1
Гречка отварная	150	11,53	7,7	5,8	39,5	241,1	сб.1996 463	0,2		21,0	49,1	205,3	156,9
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО	0,1			50,3	45,1	17,0
Какао с молоком	200	11,01	4,0	3,9	25,8	154,1	1025		1,3	20,0	125,7	116,2	31,0
<b>Итого:</b>		<b>75=00</b>	<b>32,4</b>	<b>34,9</b>	<b>120,2</b>	<b>924,4</b>		<b>0,5</b>	<b>17,5</b>	<b>145,0</b>	<b>282,7</b>	<b>567,3</b>	<b>248,5</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>													
<b>Завтрак</b>													
Бутерброд с сыром, маслом	25/25/15	26,56	8,7	17,7	13,9	249,8		0,1	0,2	60,5	278,7	177,0	22,3
Каша пшеничная с маслом	200/5	14,05	7,9	8,0	35,4	244,8	сб.1982 417	0,2	1,3	40,2	136,0	186,0	47,5
Напиток из шиповника	200	4,28	0,5		16,0	66,2	сб.1996 628		100,0		8,8	5,8	3,9
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Апельсин	210	28,61	1,9		17,0	75,6		0,1	126,0		71,4	48,3	27,3
<b>Итого:</b>		<b>75=00</b>	<b>21,1</b>	<b>25,9</b>	<b>96,1</b>	<b>702,2</b>		<b>0,4</b>	<b>227,5</b>	<b>100,7</b>	<b>520,0</b>	<b>439,7</b>	<b>109,5</b>
<b>Обед</b>													
Помидор свежий	25	1,96	0,3		1,0	4,9	сб.шк 12		6,3		3,5	6,5	5,0
Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	9,70	1,6	6,1	10,0	101,5	сб.1981 176		14,9	100,1	41,0	45,5	19,5
Биточки рыбные (минтай)	90	12,95	10,6	6,7	9,2	139,4	сб.Сборник 510				20,2	15,9	5,9

Картофельное пюре с маслом	150/10	25,13	3,5	12,3	24,0	220,4	сб.1996	0,2	26,5	65,5	47,6	101,7	33,6
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.1996	0,1			50,3	45,1	17,0
Сок Джустик	0,2л	18,12					"Vnani"						
Печенье "Маковка"	20	4,14											
<b>Итого:</b>		<b>75=00</b>	<b>20,2</b>	<b>25,6</b>	<b>71,6</b>	<b>597,7</b>		<b>0,4</b>	<b>47,7</b>	<b>165,6</b>	<b>162,6</b>	<b>214,8</b>	<b>81,0</b>

### ДЕНЬ 3

#### Завтрак

Грудка в сметанном соусе	90гр	36,18	14,1	21,2	0,9	251,2		0,1	1,4	51,4	40,9	138,9	16,0
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>													
Каша пшенная рассыпчатая	150	5,30	7,2	3,8	39,9	223,1	сб.1982	0,3		12,0	22,4	141,8	50,1
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.1996	0,1			25,1	22,5	8,5
Кофейный напиток	200	10,96	2,3	1,8	27,0	133,2	"V24"		0,7	10,0	60,6	45,0	7,0
Йогурт "Данон"	1шт(110гр)	21,06	5,5	3,5	9,4	91,1	сб.1981				130,9		15,4
<b>Итого:</b>		<b>75=00</b>	<b>31,2</b>	<b>30,6</b>	<b>90,9</b>	<b>764,4</b>		<b>0,4</b>	<b>2,1</b>	<b>73,4</b>	<b>279,9</b>	<b>348,3</b>	<b>97,0</b>

#### Обед

Огурец свежий	40	2,55	0,3		1,0	5,6			4,0		9,2	16,8	5,6
Суп из овощей со сметаной	250/10	13,37	2,1	7,3	11,4	119,6	сб.1982	0,1	21,3	100,1	38,1	58,9	22,8
Суфле из печени	80	25,24	11,5	5,4	21,0	179,2		0,2	16,7	84,7	29,8	233,7	33,1
Рагу овощное	150	13,67	2,6	7,5	17,3	147,5	сб. сборник	0,1	24,7	204,6	36,5	87,5	31,8
Сыр голландский	20	10,62	5,2	5,4		69,0			0,1	0,4	200,0	120,0	11,0
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.1996	0,1			50,3	45,1	17,0
Компот из сухофруктов с вит.С	200г	6,55	1,1		44,0	180,2	сб.2010	0,1	62,9		80,6	73,0	52,5
<b>Итого:</b>		<b>75=00</b>	<b>27,2</b>	<b>26,1</b>	<b>122,2</b>	<b>832,6</b>		<b>0,6</b>	<b>129,8</b>	<b>389,9</b>	<b>444,4</b>	<b>635,0</b>	<b>173,9</b>

### ДЕНЬ 4

#### Завтрак

Запеканка морковно-творожная	150	51,62	22,0	7,6	19,1	232,9	сб.2005	2,7	2,2	494,3	177,3	61,5	39,2
Чай с сахаром, лимоном	200/3	2,12	0,1		10,1	41,1	сб.1996		1,2		4,0	4,8	2,6
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.1996	0,1			25,1	22,5	8,5
Яблоко	145	19,76	0,6	0,6	14,2	64,4	"Vnani"		14,5		23,2	16,0	13,1
<b>Итого:</b>		<b>75=00</b>	<b>24,9</b>	<b>8,5</b>	<b>57,1</b>	<b>404,2</b>		<b>2,8</b>	<b>18,0</b>	<b>494,3</b>	<b>229,6</b>	<b>104,8</b>	<b>63,3</b>

#### Обед

Салат Здоровье	60	5,75	0,8	7,8	4,0	90,0	сб.сб.шк.		18,4		26,7	21,3	9,0
Суп картофельный с дом.лапшой	200	7,19	2,4	2,7	16,2	98,6	сб.2005	0,1	13,2	85,0	19,3	55,4	19,8
Рулет мясной с яйцом	90	31,97	11,1	16,0	4,9	207,4		0,1		70,0	27,0	138,3	15,4
Картофель запеченный	150	13,65	3,0	5,6	26,0	166,2	сб.1996	0,2	30,0		22,4	88,6	34,9
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.1996	0,1			50,3	45,1	17,0
Компот из свежих фруктов	200мл	13,44	0,4	0,4	34,4	143,0	сб.1996		4,1		21,1	13,6	11,6
<b>Итого:</b>		<b>75=00</b>	<b>22,0</b>	<b>33,0</b>	<b>112,9</b>	<b>836,7</b>		<b>0,5</b>	<b>65,6</b>	<b>155,0</b>	<b>166,8</b>	<b>362,3</b>	<b>107,7</b>

### ДЕНЬ 5

#### Завтрак



Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	18,71	6,1	11,4	13,9	182,7	0,1	0,1	40,3	177,5	115,5	16,8
Каша рисовая с маслом	200/6	15,55	5,2	7,7	31,3	215,8	0,1	1,3	44,2	137,8	194,1	50,0
Какао с молоком	200	11,01	4,0	3,9	25,8	154,1		1,3	20,0	125,7	116,2	31,0
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	0,1			25,1	22,5	8,5
Мандарин	120	28,23	1,0	0,2	9,0	42,0	0,1	31,2		44,4	20,4	14,4
<b>Итого:</b>		<b>75=00</b>	<b>18,4</b>	<b>23,5</b>	<b>93,7</b>	<b>660,4</b>	<b>0,4</b>	<b>33,9</b>	<b>104,5</b>	<b>510,5</b>	<b>468,8</b>	<b>120,7</b>

### Обед

Огурец свежий	25	1,60	0,2		0,6	3,5		2,5		5,8	10,5	3,5
Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	9,70	1,6	6,1	10,0	101,5		14,9	100,1	41,0	45,5	19,5
Мясо по-купечески	40/150	47,95	19,7	19,3	36,1	397,2	0,2	0,9	89,0	51,5	306,6	156,8
Сыр голландский	10	5,31	2,6	2,7		34,5		0,1	0,2	100,0	60,0	5,5
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	0,1			50,3	45,1	17,0
Компот из слив	200	7,44	0,2	0,1	26,4	106,9		62,4		5,7	5,0	2,3
<b>Итого:</b>		<b>75=00</b>	<b>28,6</b>	<b>28,7</b>	<b>100,5</b>	<b>775,1</b>	<b>0,4</b>	<b>80,8</b>	<b>189,3</b>	<b>254,3</b>	<b>472,7</b>	<b>204,6</b>

## ДЕНЬ 6

### Завтрак

Запеканка картофельная с мясом	150	47,22	11,1	19,6	23,7	315,6	0,2	29,0	30,0	27,0	182,2	44,6
Сыр голландский	10	5,31	2,6	2,7		34,5		0,1	0,2	100,0	60,0	5,5
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	0,1			25,1	22,5	8,5
Снежок	220	20,97	11,3	7,2	19,1	186,3	0,1	1,4	45,0	267,8	204,8	31,5
<b>Итого:</b>		<b>75=00</b>	<b>27,1</b>	<b>29,7</b>	<b>56,6</b>	<b>602,2</b>	<b>0,3</b>	<b>30,4</b>	<b>75,2</b>	<b>419,9</b>	<b>469,4</b>	<b>90,1</b>

### Обед

Салат "Прелесть"	60	7,99	0,8	0,1	8,9	39,3		3,5	378,0	13,5	23,4	15,8
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	8,18	1,6	5,2	7,3	82,1	0,1	24,1	100,1	37,1	40,8	17,6
Котлета рыбная	75	32,65	10,4	6,7	13,6	156,5	0,1		0,1	76,5	108,7	31,1
Соус сметанный	20	1,35	0,3	1,0	1,2	15,3			0,1	5,4	4,5	0,7
Рис отварной	150	8,44	3,8	3,5	40,3	208,3	0,2		18,0	33,7	180,7	63,3
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	0,1			50,3	45,1	17,0
Компот из изюма с вит. С	200	6,83	0,6	0,2	36,1	148,1		59,9		26,1	41,3	13,4
Пряник "День, ночь"	50 гр.	6,56										
<b>Итого:</b>		<b>75=00</b>	<b>21,7</b>	<b>17,2</b>	<b>134,9</b>	<b>781,1</b>	<b>0,5</b>	<b>87,6</b>	<b>496,2</b>	<b>242,5</b>	<b>444,4</b>	<b>159,0</b>

## ДЕНЬ 7

### Завтрак

Запеканка творожная	150	67,33	31,5	13,8	22,7	341,2	3,8	0,7	52,4	240,3	60,7	35,3
Молоко сгущеное	15	5,11	1,1	1,3	8,3	49,1		0,2	6,3	46,1	32,9	5,1
Чай с сахаром	200	1,06	0,1		10,0	40,6				2,8	4,1	2,2
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	0,1			25,1	22,5	8,5
<b>Итого:</b>		<b>75=00</b>	<b>34,3</b>	<b>15,4</b>	<b>54,8</b>	<b>496,7</b>	<b>3,9</b>	<b>0,9</b>	<b>58,7</b>	<b>314,3</b>	<b>120,2</b>	<b>51,1</b>



4 Печенье Сердечко	0,4	1,4	30г	3,9	29,6								
<b>Итого:</b>	<b>75=00</b>	<b>18,1</b>	<b>31,9</b>	<b>57,0</b>	<b>587,6</b>	<b>0,3</b>	<b>49,7</b>	<b>304,9</b>	<b>196,5</b>	<b>302,8</b>	<b>81,9</b>		

**ДЕНЬ 10**

**Завтрак**

Запеканка творожная с изюмом <i>творог, изюм, сахар</i>	170	68,22	30,8	8,8	44,0	378,1		3,7	0,7	51,4	251,4	94,1	44,8
Повидло	25	3,15	0,1		16,3	65,4			0,1		3,5	2,3	1,8
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.1981	0,1			25,1	22,5	8,5
Чай с сахаром, лимоном	200/3	2,13	0,1		10,1	41,1	сб.1981		1,2		4,0	4,8	2,6
<b>Итого:</b>	<b>75=00</b>	<b>33,1</b>	<b>9,1</b>	<b>84,1</b>	<b>550,4</b>			<b>3,7</b>	<b>2,1</b>	<b>51,4</b>	<b>284,0</b>	<b>123,7</b>	<b>57,7</b>

**Обед**

Салат из свежей капусты с Суп-пюре из картофеля с гречками	200/10	14,01	3,8	8,4	22,2	179,1	сб.1982	0,1	15,8	62,0	63,6	90,1	27,7
Фрикадельки мясные	75	35,06	10,3	15,7	6,2	207,0		0,1			20,1	118,1	16,6
Гречка отварная	150	11,53	7,7	5,8	39,5	241,1	сб.1996	0,2		21,0	49,1	205,3	156,9
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.1981	0,1			50,3	45,1	17,0
Напиток из шиповника	200	4,28	0,5		16,0	66,2	сб.1996		100,0		8,8	5,8	3,9
<b>Итого:</b>	<b>75=00</b>	<b>27,9</b>	<b>35,9</b>	<b>118,7</b>	<b>909,7</b>			<b>0,5</b>	<b>147,7</b>	<b>158,0</b>	<b>229,7</b>	<b>490,8</b>	<b>236,2</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 500=00</b>	<b>510,9</b>	<b>490,4</b>	<b>1 787,5</b>	<b>13 607,1</b>			<b>17,2</b>	<b>1 495,7</b>	<b>3 910,0</b>	<b>5 519,7</b>	<b>7 274,8</b>	<b>2 289,8</b>

в среднем за день			51	49	178,7	1360,7		1,7	149,5	391	552	727	229
норма			38,5	39,5	167,5	1175		0,6	30	350	550	550	125