

Согласовано:

Генеральный директор

АО «Столовая № 14»

С.Н. Филиппов



Согласовано:

Руководитель

СП ОДО ГБОУ лицей № 373

О.О. Чистякова



МЕНЮ

(для детей в возрасте от 3 до 7 лет)

1 день

« ___ » _____ 20 ___ г.

Наименование	Вес блюда, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды, г.	Энерг. ценн., ккал.
Завтрак					
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	205	7,20	8,30	35,00	262,40
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00
Итого за прием пищи:	432	10,56	12,40	50,62	360,40
II Завтрак					
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,80	66,30
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30
Обед					
Огурец соленый	50	0,38	0,00	0,88	5,50
Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	200/10/10/1	5,00	7,70	11,00	179,00
Суфле из рыбы	80	6,10	6,40	3,30	125,00
Пюре картофельное с морковью	150	3,00	4,80	19,50	134,30
Напиток яблочный	180	0,12	0,12	23,60	96,84
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40
Итого за прием пищи:	716	17,80	19,82	79,18	645,04
Уплотненный полдник					
Плов из птицы	200	20,00	18,50	33,50	204,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,80	51,00
Напиток витаминизированный	180	5,54	2,03	3,51	153,90
Булочка «творожная»	50	7,30	2,30	29,25	144,00
Итого за прием пищи:	455	34,54	23,03	76,86	552,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,50	56,86	221,36	1524,64

Заведующий производством _____

Согласовано:
 Генеральный директор
 АО «Столовая № 14»
 С.Н. Филиппов



Согласовано:
 Руководитель
 СП ОДО ГБОУ лицей № 373
 / О. О. Чистякова



МЕНЮ
 (для детей в возрасте от 3 до 7 лет)

2 день

« ____ » _____ 20 ____ г.

Наименование	Вес блюда, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды, г.	Энерг. ценн., ккал.
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,90	10,00	69,00
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,07	8,10	27,90	205,00
Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77,00
Итого за прием пищи:	415	11,66	17,80	51,50	351,00
II Завтрак					
Сок персиковый	180	0,96	0,24	17,80	78,00
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00
Обед					
Помидор свежий	50	0,50	0,13	1,90	12,00
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00
Запеканка из печени с рисом	200	19,30	21,00	22,00	355,00
Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,24	22,00	93,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Батон обогащенный	20	1,5	0,60	10,30	52,40
Итого за прием пищи:	721	27,10	27,29	69,20	661,40
Уплотненный полдник					
Рыба, припущенная в молоке	70	8,30	0,46	0,30	144,40
Пюре картофельное	130	2,70	4,60	17,50	119,40
Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	21,72	88,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Булочка молочная	50	4,30	0,90	25,90	130,00
Итого за прием пищи:	445	16,42	6,2	71,82	513,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,14	51,53	210,32	1603,40

Заведующий производством _____

Согласовано:

Генеральный директор
АО «Столовая № 14»
С.Н. Филиппов



Согласовано:

Руководитель
СП ОДО ГБОУ лицей № 373
О.О. Чистякова



МЕНЮ
(для детей в возрасте от 3 до 7 лет)

3 день

« ___ » _____ 20 ___ г.

Наименование	Вес блюда, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды, г.	Энерг. ценн., ккал.
Завтрак					
Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,50	2,70	3,00	40,50
Омлет натуральный	150	15,40	21,00	2,90	149,00
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00
Итого за прием пищи:	410	21,10	28,20	34,40	342,00
II Завтрак					
Груша свежая	150	0,60	0,50	15,50	70,50
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50
Обед					
Огурец свежий	50	0,4	0,00	1,30	7,00
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью петрушки	200/5/1	5,5	8,20	7,40	115,00
Гуляш из отварного мяса	70/70	9,1	11,30	14,90	196,80
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,2	5,90	33,00	240,00
Чай с вареньем	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Батон обогащенный	15	1,1	0,50	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	761	24,42	26,02	78,90	562,70
Уплотненный полдник					
Голубцы ленивые	200	16	16,10	14,20	314,00
Напиток лимонный	180	0,12	0,01	16,90	64,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Батон обогащенный	15	1,1	0,50	7,70	39,30
Йогурт в инд. упаковке	100	2,80	2,50	4,50	58,50
Итого за прием пищи:	505	21,72	19,31	53,90	525,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,84	74,03	182,70	1600,80

Заведующий производством _____

Согласовано:

Генеральный директор

АО «Столовая № 14»

С.Н. Филиппов



Согласовано:

Руководитель

СП ОДО ГБОУ лицей № 373

О. О. Чистякова



МЕНЮ

(для детей в возрасте от 3 до 7 лет)

4 день

« ____ » _____ 20 ____ г.

Наименование	Вес блюда, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды, г.	Энерг. ценн., ккал.
Завтрак					
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00
Каша манная жидкая с маслом	205	6,00	8,00	27,00	203,00
Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00
Итого за прием пищи:	415	13,04	15,30	49,60	372,00
II Завтрак					
Сок яблочный	180	0,96	0,24	17,80	78,00
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00
Обед					
Салат картофельный	50	0,80	7,60	6,00	96,00
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00
Пудинг рыбный запеченный	80	10,10	5,30	20,10	165,00
Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,50	2,00	9,80	67,00
Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,90	66,00
Итого за прием пищи:	725	22,58	24,15	78,10	620,00
Уплотненный полдник					
Запеканка из творога	130	23,01	11,83	20,93	283,30
Молоко кипяченое	200	6,00	4,00	9,80	98,90
Мандарин свежий	100	0,8	0,20	7,50	38,00
Печенье	30	2,28	3,00	26,00	111,0
Итого за прием пищи:	460	32,09	19,03	64,23	531,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,67	58,72	209,73	1601,20

Заведующий производством _____

Согласовано:
Генеральный директор
АО «Столовая № 14»
С.Н. Филиппов



Согласовано:
Руководитель
СП ОДО ГБОУ лицей № 373
/ О. О. Чистякова

МЕНЮ

(для детей в возрасте от 3 до 7 лет)

5 день

«___» _____ 20__ г.

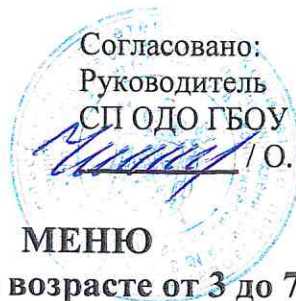
Наименование	Вес блюда, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды, г.	Энерг. ценн., ккал.
Завтрак					
Бутерброд с сыром	40	4,52	9,20	13,30	92,00
Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	6,20	10,00	26,80	209,00
Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77,00
Итого за прием пищи:	420	13,92	22,00	53,70	378,00
II Завтрак					
Груша свежая	150	0,60	0,50	15,50	70,50
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50
Обед					
Салат из свеклы	50	0,80	2,90	1,50	45,60
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00
Запеканка картофельная с мясом	200	8,40	12,00	13,30	269,00
Соус сметанный	50	1,00	2,00	3,00	37,30
Компот из кураги	180	0,36	0,00	7,00	102,00
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,90	66,00
Итого за прием пищи:	750	18,64	20,25	60,80	662,90
Уплотненный полдник					
Помидор свежий	50	0,60	0,10	1,90	12,00
Макаронны, запеченные с яйцом	150	5,30	8,40	28,90	242,00
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00
Ватрушка с творогом	70	2,4	11,30	48,00	227,50
Итого за прием пищи:	454	8,42	19,80	87,32	517,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,58	62,55	217,32	1628,90

Заведующий производством _____

Согласовано:
Генеральный директор
АО «Столовая № 14»
С.Н. Филиппов



Согласовано:
Руководитель
СП ОДО ГБОУ лицей № 373
/ О. О. Чистякова



МЕНЮ
(для детей в возрасте от 3 до 7 лет)

6 день

«___» _____ 20__ г.

Наименование	Вес блюда, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды, г.	Энерг. ценн., ккал.
Завтрак					
Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	205	7,20	8,30	35,00	226,40
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00
Итого за прием пищи:	415	11,40	12,80	63,50	378,40
II Завтрак					
Сок персиковый	180	0,96	0,24	17,80	78,00
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00
Обед					
Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,30	7,00
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00
Фрикадельки рыбные отварные	80	8,50	16,10	7,90	161,30
Овощи молочные	130	1,84	0,10	8,50	75,20
Кисель из яблок	180	0,12	0,12	22,70	105,40
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,90	66,00
Итого за прием пищи:	700	18,04	21,77	83,90	612,90
Уплотненный полдник					
Котлета мясная (говядина)	70	12,50	12,60	10,20	104,00
Картофельное пюре с морковью	150	2,90	2,50	19,60	99,30
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	15	1,70	0,20	10,60	51,00
Сдоба обыкновенная	50	3,80	7,10	24,80	103,00
Напиток витаминизированный	180	5,54	2,03	3,51	153,90
Йогурт в инд. упаковке	100	2,80	2,50	4,50	56,50
Итого за прием пищи:	579	29,24	26,93	73,21	567,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,64	61,74	238,41	1637,00

Заведующий производством _____

Согласовано:
 Генеральный директор
 АО «Столовая № 14»
 С.Н. Филиппов



Согласовано:
 Руководитель
 СП ОДО ГБОУ лицей № 373
 О. О. Чистякова



МЕНЮ
 (для детей в возрасте от 3 до 7 лет)

7 день

«___» _____ 20__ г.

Наименование	Вес блюда, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды, г.	Энерг. ценн., ккал.
Завтрак					
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,50	2,70	3,00	40,50
Омлет натуральный	150	15,40	21,00	2,90	149,00
Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00
Итого за прием пищи:	410	23,94	31,00	28,50	358,50
II Завтрак					
Груша свежая	150	0,60	0,50	15,50	70,50
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50
Обед					
Салат из моркови и яблок	50	0,43	0,05	3,94	41,30
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	5,5	4,50	4,00	165,00
Котлета рубленая из птицы	70	13,1	2,75	10,90	120,20
Пюре из свеклы	150	2,4	5,60	15,60	121,80
Компот из изюма	180	0,4	0,00	7,00	102,00
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,7	0,20	10,60	51,00
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,90	66,00
Итого за прием пищи:	715	25,41	13,85	64,94	667,30
Уплотненный полдник					
Яйцо вареное	40	4,9	4,50	0,30	60,90
Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,2	2,00	9,80	88,00
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Печенье	50	3,80	5,00	43,20	223,00
Чай с вареньем	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10
Йогурт в инд. упаковке	100	2,80	2,50	4,50	56,50
Итого за прием пищи:	560	15,49	14,24	76,60	513,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,44	59,59	185,54	1609,80

Заведующий производством _____

Согласовано:
 Генеральный директор
 АО «Столовая №14»
 С.Н. Филиппов



Согласовано:
 Руководитель
 СП ОДО ГБОУ лицей № 373
 О. О. Чистякова



МЕНЮ
 (для детей в возрасте от 3 до 7 лет)

8 день

«___» _____ 20__ г.

Наименование	Вес блюда, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды, г.	Энерг. ценн., ккал.
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,90	10,00	69,00
Каша манная жидкая с маслом	205	6,00	8,00	27,00	203,00
Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77,00
Итого за прием пищи:	415	12,59	17,70	50,60	349,00
II Завтрак					
Сок абрикосовый	180	0,96	0,24	17,80	78,00
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00
Обед					
Огурец свежий	50	0,38	0,00	1,30	7,00
Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки	200/10/5/1	6,00	4,40	16,00	159,90
Пудинг из печени с морковью	80	17,92	7,84	7,20	172,80
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,40	6,90	13,40	125,10
Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,00	0,00	18,00	68,40
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	2,04	0,24	12,72	61,20
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,88	65,90
Итого за прием пищи:	721	30,62	20,13	81,50	660,30
Уплотненный полдник					
Запеканка из творога	100	17,70	9,00	16,10	221,00
Соус молочный (сладкий)	50	0,90	2,30	6,50	369,00
Молоко кипяченое	200	6,00	4,00	9,80	98,90
Мандарин свежий	100	0,8	0,20	7,50	38,00
Булочка домашняя	60	4,4	7,10	28,80	132,00
Итого за прием пищи:	510	29,80	22,60	68,70	528,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,97	60,67	218,60	1616,20

Заведующий производством _____

Согласовано:

Генеральный директор

АО «Столовая № 14»

С.Н. Филиппов



Согласовано:

Руководитель

СП ОДО ГБОУ лицей № 373

О. О. Чистякова

МЕНЮ

(для детей в возрасте от 3 до 7 лет)

9 день

«___» _____ 20__ г.

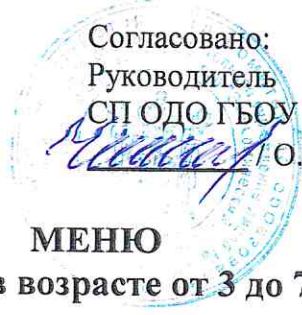
Наименование	Вес блюда, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды, г.	Энерг. ценн., ккал.
Завтрак					
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00
Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом	205	6,70	9,70	24,40	211,00
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,0
Итого за прием пищи:	415	12,74	16,20	44,10	357,00
II Завтрак					
Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Обед					
Огурец соленый	50	0,38	0,00	0,90	6,50
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,60	8,30	10,30	126,00
Рыба (филе) отварная	80	14,70	0,50	0,00	165,00
Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,20	14,80
Пюре картофельное	150	3,20	5,00	21,30	147,00
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40
Итого за прием пищи:	757	27,50	15,60	63,12	599,00
Уплотненный полдник					
Голубцы ленивые	180	14,40	14,40	12,84	191,20
Компот из свежих груш	180	0,12	0,12	21,70	88,20
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	31,00
Пирожок печеный с капустой и яйцом	75	3,5	9,00	36,30	201,00
Йогурт в инд. упаковке	100	2,80	2,50	4,50	56,50
Итого за прием пищи:	550	21,82	26,14	81,74	567,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,56	58,44	209,96	1619,90

Заведующий производством _____

Согласовано:
 Генеральный директор
 АО «Столовая № 14»
 С. Н. Филиппов



Согласовано:
 Руководитель
 СП ОДО ГБОУ лицей № 373
 О. О. Чистякова



МЕНЮ
 (для детей в возрасте от 3 до 7 лет)

10 день

« ____ » _____ 20 ____ г.

Наименование	Вес блюда, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды, г.	Энерг. ценн., ккал.
Завтрак					
Бутерброд с джемом	40	1,90	2,80	21,10	90,70
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,10	6,80	27,90	232,00
Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00
Итого за прием пищи:	435	7,00	9,60	57,40	356,70
II Завтрак					
Сок персиковый	180	0,96	0,24	17,80	78,00
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00
Обед					
Салат из свеклы	50	0,80	2,90	4,00	45,60
Рассольник с говядиной и сметаной	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20
Суфле куриное	70	10,40	4,00	9,30	135,30
Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,00	3,40	19,40	121,80
Компот из свежих груш	180	0,12	0,12	21,72	88,20
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,90	66,00
Итого за прием пищи:	725	24,60	18,87	91,02	629,10
Уплотненный полдник					
Огурец свежий	40	0,30	0,00	1,00	5,60
Жаркое по- домашнему	150	17,50	16,50	16,90	216,30
Компот из кураги	180	0,36	0,00	25,00	102,00
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	2,04	0,24	12,72	61,20
Сдобы обыкновенная	50	3,80	7,10	24,80	169,30
Итого за прием пищи:	450	24,00	23,84	80,24	554,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,56	52,55	246,64	1618,20

Заведующий производством _____