

«Утверждаю»
 Директор
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



14 день- дети 7 -11

На _____ год
 М Е Н Ю.

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша манная молочная	200	10,09	11,0	48,08	334,7
2	Батон с маслом с сыром	40	4,235	7,305	12,02	125,45
3	Чай	200	0	0	9,98	39,90
4	Омлет натуральный	100	7,84	10,98	2,77	141,55
5	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		23,308	29,43	72,91	672,95

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Овощная нарезка из помидор	75	0,825	0,15	2,85	18,0
2	Борщ со сметаной	250	3,764	5,968	18,362	145,99
3	Макароны отварные	160	6,09	4,35	38,85	218,65
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
5	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,792	0,342	0,342	133,2
7	Котлета куриная	90	15,91	18,63	0,21	269,42
	Всего обед		34,989	30,313	87,284	1081,21

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1,0	0	24,17	110,0
2	фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	42,33	204,0

УЖИН

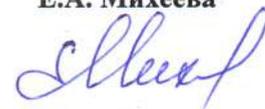
№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Нарезка овощная из огурца	100	0,7	0,1	1,9	11,0
2	Каша гречневая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
3	Котлета мясная	80	13,942	10,117	1,16	167,25
4	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,8
5	Хлеб ржаной	20	0,264	0,108	0,108	44,4
6	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
	Всего ужин		26,06	23,129	53,448	629,83
	Второй ужин					
1	Снежок	150	4,35	4,8	6,0	88,5
2	Ватрушка с творогом	80	12,475	17,15	28,705	320,58
	Всего второй ужин		16,825	21,95	34,705	409,08
	Соль пищевая	5				
	Всего за день		102,982	105,622	290,677	2997,07

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



13 день -дети 7-11

МЕНЮ.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Творожно-рисовая запеканка	160	23,1	16,99	16,43	316,0
2	Батон с маслом с сыром	40	4,235	7,305	12,02	125,45
3	Какао с сахаром и молоком.	200	3,144	3,35	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		31,622	27,79	43,292	575,59

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Щи со сметаной	250	2,71	5,859	8,82	109,6
2	Рисовая запеканка со сметаной	200\20	22,81	21,51	41,25	450,08
3	Салат «Витаминный»	100\5	0,95	5,14	3,145	64,00
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
5	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	Всего обед		34,87	33,724	80,227	1052,83

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1	0	24,17	110,0
2	Фрукты.	200	1,8	0,4	16,2	86,0
	Всего полдник		2,8	0,4	40,37	196,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Салат из свеклы с яблоком	100	1,27	5,14	8,51	85,65
2	Картофельное пюре	200	4,66	5,63	28,44	198,2
3	Рыбные котлеты	100	17,84	11,11	9,83	210,60
4	Чай с сахаром	200\10	0	0	9,98	39,90
5	Хлеб ржаной	20	0,264	0,108	0,108	44,4
6	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
	Всего ужин		25,558	22,182	56,948	620,55
	Второй ужин					
1	Йогурт.	150	6,0	2,25	21,45	135,0
2	Вафли	25	1,125	7,5	15,5	132,5
	Всего второй ужин		7,125	9,75	36,95	267,5
	Соль пищевая	5				
	Всего за день		101,975	93,846	257,787	2712,47

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



12 день -дети 7-11

М Е Н Ю.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша Дружба	200	7,165	9,075	33,285	254,825
2	Батон с маслом с сыром	40	4,235	7,305	12,02	125,45
3	Какао с сахаром и молоком	200	3,144	3,35	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		15,687	19,875	60,147	514,415

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат овощной	100\5	1,3	5,09	4,12	68,00
2	Уха	250	11,197	8,263	21,053	203,7
3	Гороховое пюре с маслом	150	9,2	10,63	19,24	209,14
4	Котлеты мясные	80	13,942	10,117	1,16	167,25
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	Всего обед		44,039	35,315	72,585	1077,24

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	120,0
2	Язычок	70	6,76	3,896	41,58	228,77
	Всего полдник		12,56	10,296	50,98	348,77

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Картофельная запеканка с мясом.	200	14,843	25,838	29,023	408,59
2	сок	200	1	0	24,17	110,0
3	Нарезка из помидор	75	0,825	0,15	2,85	18,0
4	Хлеб ржаной	20	0,264	0,108	0,108	44,4
5	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
	Всего ужин		18,456	26,29	56,231	622,79
	Второй ужин					
1	Снежок	150	4,35	4,8	6,0	88,5
2	Фрукты	200	1,8	0,6	25,2	115,2
	Соль пищевая	5				
	Всего второй ужин		6,15	5,4	31,2	203,7
	Всего за день		96,892	97,176	271,143	2766,915

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 ЕА. Михеева



11 день -дети 7-11

М Е Н Ю.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша геркулесовая молочная	200	6,63	8,69	28,3	218,6
2	Батон с маслом с сыром.	40	4,235	7,305	12,02	125,45
3	Яйцо варёное	50	6,35	5,75	0,350	78,5
4	Какао с сахаром и молоком.	200	3,144	3,35	14,782	102,79
5	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		21,502	25,24	55,512	556,69

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Овощная нарезка огурца	100	0,7	0,1	1,9	11,0
2	Рассольник со сметаной.	250	2,804	8,911	14,582	147,8
3	Картофель тушеный.	170	3,17	9,246	25,27	197,24
4	Котлеты рыбные .	100	17,613	11,115	1,03	199,65
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	-	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	Всего обед		32,687	30,587	69,794	984,84

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1	0	25,4	110,0
2	Фрукты.	200	1,8	0,6	25,2	115,2
	Всего полдник		2,8	0,6	50,6	225,20

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Нарезка овощная из помидор	75	0,825	0,15	2,85	18,0
2	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
3	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,8
6	Хлеб ржаной	20	0,264	0,108	0,108	44,4
7	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
8	Котлета мясная	80	13,942	10,117	1,16	167,25
	Всего ужин		26,185	23,179	54,428	636,83
	Второй ужин					
1	Йогурт	150	6	2,25	21,45	135,0
2	Конфеты	30	1,2	7,89	17,76	147,3
	Всего второй ужин		7,2	10,14	39,21	282,3
	Соль пищевая	5				
	Всего за день		90,374	89,746	269,544	2685,86

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



10 день- дети 7-11

М Е Н Ю.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Омлет натуральный	100	7,84	10,98	2,77	141,55
2	Батон с маслом с сыром	40	4,235	7,305	12,02	125,45
3	Какао с сахаром и молоком	200	3,144	3,35	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		16,362	21,78	29,632	401,14

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп овощной со сметаной	250\10	2,31	5,2	9,16	93,93
2	Вермишелевая запеканка с мясом	160	24,408	13,908	43,3	396,11
3	Овощная нарезка из помидор	75	0,825	0,15	2,85	18,0
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
5	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	Всего обед		35,943	20,473	82,322	937,19

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1	0	25,4	110,0
2	Фрукты.	200	1,8	0,4	16,2	86,0
	Всего полдник		2,8	0,4	41,60	196,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Капуста тушёная	150	3,35	5,19	9,59	100,52
2	Котлета куриная	90	15,91	18,63	0,21	269,42
3	Нарезка овощная огурца	100	0,7	0,1	1,9	11
4	Чай с сахаром	200\10	0	0	9,98	39,90
6	Хлеб ржаной	20	0,264	0,108	0,108	44,4
7	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
	Всего ужин		21,748	24,222	21,868	507,04
	Второй ужин					
1	Йогурт	150	6	2,25	21,45	135,0
2	Сочни с творогом	70	10,875	16,56	51,34	398,55
	Всего второй ужин		16,875	18,81	72,79	533,55
	Соль пищевая	5				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		93,728	85,685	248,302	2574,92

М/с диетическая



Силантьева Н.В.



9 день-дети 7-11

М Е Н Ю.
 На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Творожно-рисовая запеканка	160	23,1	16,99	16,43	316,0
2	Булка с маслом с сыром	40	4,235	7,305	12,02	125,45
3	Какао с сахаром и молоком	200	3,144	3,35	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		31,622	27,790	43,292	575,59

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат «Витаминный»	100\5	1,09	5,12	3,85	66,8
2	Щи на м/к бульоне со сметаной.	250	2,71	5,859	8,82	109,6
3	Биточки мясные	100	16,82	7,77	7,87	168,64
4	Макароны отварные.	160	6,09	4,35	38,85	218,65
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	Всего обед		35,11	24,314	86,402	992,84

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1	0	25,4	110,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	43,56	204,0

УЖИН

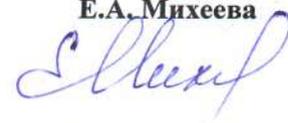
№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Овощная нарезка из помидор	50	0,55	0,10	1,90	12,0
2	Жаркое по домашнему.	200	16,079	24,788	29,122	319,72
3	Отвар шиповника.	200	0,68	0,28	9,66	56,8
4	Хлеб ржаной	20	1,524	0,194	0,08	41,8
5	Хлеб пшеничный	20	0,264	0,108	0,108	44,4
	Всего ужин		19,097	5,540	40,87	474,72
	Второй ужин					
1	Снежок	150	4,35	4,8	6,0	88,5
2	Вафли.	25	1,125	7,5	15,5	132,5
	Всего второй ужин		5,475	12,30	21,50	221,00
	Соль пищевая	5				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		93,104	70,744	235,624	2468,15

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



8день -дети 7-11

МЕНЮ.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Вермишель в молоке	200	5,14	7,09	20,87	168,63
2	Яйцо варёное	50	6,35	5,75	0,35	78,5
3	Булка с маслом с сыром	40	4,235	7,305	12,02	125,45
4	Чай с сахаром	200\10	0	0	9,98	39,90
5	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		16,868	20,29	43,28	443,98

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп по крестьянски с крупой	250	4,667	4,252	16,474	112,95
2	Каша гречневая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
3	Котлета мясная	80	13,942	10,117	1,16	167,25
4	Салат из свежих овощей	100\5	0,95	5,14	3,145	64,0
5	Сок	200	1,0	0	25,4	110,0
6	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	Всего обед		37,159	33,054	84,421	1084,08

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,8
2	Ватрушка с творогом	80	12,475	17,15	28,705	320,58
	Всего полдник		13,155	17,43	38,365	377,38

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Запеканка картофельная	200	14,843	25,838	29,023	408,59
2	Какао с молоком и сахаром	200	3,144	3,35	14,782	102,79
3	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
4	Хлеб ржаной	20	0,264	0,108	0,108	44,4
5	Нарезка из помидор	75	0,825	0,15	2,85	18,0
	Всего ужин		20,6	29,64	46,843	615,58
	Второй ужин					
1	Йогурт	150	6	2,25	21,45	135,0
2	Фрукты-бананы	200	1,8	0,6	25,2	115,2
	Всего второй ужин		7,8	2,85	46,65	250,2
	Соль пищевая	5				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		95,582	103,264	259,559	2771,22

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

7 день- дети 7-11

МЕНЮ.

На _____ год



ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша манная молочная	200	10,09	11,0	48,08	334,7
2	Батон с маслом с сыром	40	4,235	7,305	12,02	125,45
3	Чай	200	0	0	9,98	39,90
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		15,468	18,45	70,14	531,85

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат овощной	100	0,95	5,14	3,145	64,0
2	Суп картофельный с клецками	250	7,399	5,615	41,544	246,53
3	Рис отварной	155	3,15	7,443	33,3	212,78
4	Котлеты куриные	90	15,91	18,63	0,21	269,42
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	Всего обед		35,809	38,043	105,211	1221,88

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1,0	0	24,17	110,0
2	Фрукты.	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	42,33	204,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Картофельное пюре	200	4,66	5,63	28,44	198,2
2	Котлета мясная	80	13,942	10,117	1,16	167,25
3	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,7
4	Салат из капусты и моркови	100\5	1,635	5,087	6,795	80,63
6	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
7	Хлеб ржаной	20	0,264	0,108	0,108	44,4
	Всего ужин		22,705	21,416	56,223	628,98
	Второй ужин					
1	Йогурт	150	6	2,25	21,45	135,0
2	Конфеты шоколадные	30	1,2	7,89	17,76	147,3
	Всего второй ужин		7,2	10,14	39,21	282,3
	Соль пищевая	5				
	Всего за день		82,982	88,849	313,114	2869,01

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



бднь- дети 7-11

М Е Н Ю.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша «Дружба»	200	7,165	9,075	33,285	254,825
2	Батон с маслом и сыром	40	4,235	7,305	12,02	125,45
3	Какао с сахаром и молоком	200	3,144	3,35	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		15,687	19,875	60,147	514,415

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат «Витаминный»	100\5	0,7	5,09	1,9	56,0
2	Суп свекольный со сметаной.	250\10	3,372	6,05	21,24	154,4
3	Картофель в молоке	250	5,94	7,43	31,03	208,55
4	Тефтели из рыбы.	90	16,37	10,5	3,74	174,5
5	Компот из сухофруктов.	200	0,75	0	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	Всего обед		34,782	30,285	84,922	1022,6

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Сок	200	1,0	0	25,4	110,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	43,56	204,0

УЖИН

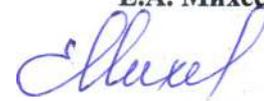
№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
1	Вермишелевая запеканка с мясом со сметанным соусом.	160	24,408	13,908	43,3	396,11
2	Нарезка перца сладкого	50	0,65	0,05	2,45	13,0
3	Чай с сахаром.	200	0	0	9,98	39,90
4	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
6	Хлеб ржаной	20	0,264	0,108	9,108	44,4
	Всего ужин		26,846	14,26	64,918	535,21
	Второй ужин					
1	Снежок.	150	4,35	4,8	6,0	88,5
2	Рожок песочный .	70	5,675	8,93	38,145	255,3
	Всего второй ужин		10,025	13,73	44,145	343,8
3	Соль пищевая	5				
	Всего за день		89,14	78,95	297,692	2620,025

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



5 день – дети 7-11 лет

МЕНЮ.
 На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Омлет натуральный	100	7,84	10,98	2,77	141,55
2	Батон с маслом и сыром	40	4,235	7,305	12,02	125,45
3	Какао с молоком и сахаром	200	4,287	3,495	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		17,505	21,925	29,632	401,14

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Салат из свежих овощей	100	1,09	5,12	3,85	66,8
2	Суп крестьянский с крупой на м/к	250	4,667	4,252	16,474	112,95
3	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,95	12,33	40,54	308,58
4	Котлеты мясные.	80	13,942	10,117	1,16	167,25
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,792	0,324	0,324	133,2
	Всего обед		37,049	33,016	89,018	1084,73

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок фруктовый	200	1	0	24,17	110,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	42,33	204,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Картофельное пюре.	200	4,66	5,63	28,44	198,2
2	Котлеты куриные	80	13,812	9,201	0,145	172,86
3	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,90
4	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
6	Хлеб ржаной	20	0,264	0,108	0,108	44,4
7	Нарезка овощная	50	0,55	0,10	1,90	12,0
	Всего ужина		20,81	15,233	40,653	509,16
	Второй ужин					
1	Йогурт	150	6	2,25	21,45	135,0
2	Печенье	25	1,8	3,3	17,125	105,75
	Всего второй ужин		7,8	5,55	38,575	240,75
	Всего за день		84,964	76,524	240,208	2439,78
	Соль пищевая	5				

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



4день - 7-11 лет

М Е Н Ю.
 На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
1	Творожно –рисовая запеканка со сметаной.	160/10	23,1	16,99	16,43	316
2	Батон с маслом, сыром	40	4,235	7,305	12,02	125,45
3	Какао с молоком и сахаром.	200	4,287	3,495	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		32,765	27,935	43,292	575,59

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп гороховый на м/к бульоне	250	5,634	5,587	16,869	140,63
2	Салат из капусты.	100	1,635	5,087	6,795	80,63
3	Картофельное пюре	200	4,66	5,63	28,44	198,2
4	Биточки рыбные	100	17,84	11,11	9,83	210,6
5	Компот	200	0,75	0	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,792	0,324	0,324	133,2
	Всего обед		38,169	28,611	88,928	1059,21

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,7
2	Плюшка	70	5,83	5,6	33,91	208,92
	Всего полдник		6,51	5,88	53,55	305,62

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Макароньы отварные .	160	6,09	4,35	38,85	218,95
2	Котлета из курицы	80	13,812	9,201	0,145	172,86
3	Сок	200	1	0	25,4	110,0
4	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
5	Хлеб ржаной	20	0,264	0,108	0,108	44,4
	Всего ужин		22,690	13,853	64,853	588,01
	ВТОРОЙ УЖИН					
1	Йогурт	150	6,00	2,25	21,45	135
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94
	Всего второй ужин		6,8	3,05	39,61	229
	Всего за день		106,934	79,329	290,233	2757,43

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



3 день -7-11 лет

МЕНЮ.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша пшеничная молочная	200	9,866	11,212	39,928	301,27
2	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5
3	Батон с маслом и сыром	40	4,235	7,305	12,02	125,45
4	Какао с молоком и сахаром	200	4,287	3,495	14,782	102,79
5	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		25,881	27,907	67,14	639,36

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Борщ со сметаной на м/к бульоне	250	3,764	5,968	18,362	145,99
2	Нарезка	100	0,7	0,1	1,9	11,0
3	Гороховое пюре	150	9,2	10,63	19,24	209,14
4	Котлеты мясные	70	13,942	10,099	1,16	167,25
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	Хлеб ржаной	60	0,792	0,324	0,324	133,2
	Всего обед		36,006	27,994	67,656	962,53

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок фруктовый	200	1	0	24,17	110,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	42,33	204,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Плов с курицей	200	18,976	28,955	25,025	435,52
2	Салат витаминный	100	0,95	5,14	3,145	64,0
3	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,7
4	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
5	Хлеб ржаной	20	0,264	0,108	0,108	44,4
	Всего ужин		22,394	34,677	47,998	682,42
	ВТОРОЙ УЖИН					
1	Снежок	150	4,35	4,8	6,0	88,5
2	Вафли	25	1,125	7,5	15,5	132,5
	Всего второй ужин		5,475	12,3	21,5	221,0
	Всего за день		91,556	103,678	246,624	2709,31
	Соль пищевая	5	-	-	-	-

М/с диетическая

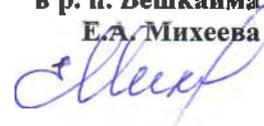


Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева

2 день дети 7-11

М Е Н Ю.
 На _____ год



ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Пудинг из творога со сладким соусом	150	20,76	15,2	20,82	307,25
2	Батон с маслом с сыром	40	4,235	7,305	12,02	125,45
3	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,90
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		26,139	22,65	42,88	503,95

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп из овощей со сметаной	250	2,62	5,26	11,58	105,48
2	Картофель в молоке	250	5,94	7,43	31,03	208,55
3	Нарезка овощная	100	0,7	0,1	1,9	11,0
4	Котлета рыбная	100	17,84	11,11	9,83	210,60
5	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
6	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,792	0,324	0,324	133,2
	Всего обед		35,5	25,097	81,334	964,78

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок	200	1,0	0	24,17	110,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	42,33	204,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Капустно-рисовая запеканка с мясом	250	17,93	21,55	15,22	327,89
2	Салат овощной	90\10	1,07	1,495	3,5	28,3
3	Чай	200	0	0	9,98	39,90
4	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
5	Хлеб ржаной	20	0,264	0,108	0,108	44,4
	Всего ужин		20,788	23,347	28,888	482,29

Второй ужин

1	Йогурт	150	6	2,25	21,45	135,0
2	Язычок	70	6,76	3,896	41,58	228,77
	Всего второй ужин		12,41	5,546	61,68	351,07
	Всего за день		96,637	77,44	257,1	2506,09
	Соль	5				

М/с диетическая



Силантьева Н.В.

«Утверждаю»
 Директор –
 ОГАУСО «Сосновый бор»
 в р. п. Вешкайма
 Е.А. Михеева



1 день - дети 7-11

МЕНЮ.

На _____ год

ЗАВТРАК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша гречневая молочная	200	6,72	7,82	26,89	205,4
2	Батон с маслом ,сыром	40	4,235	7,305	12,02	125,45
3	Кисель	200	4,287	3,495	14,782	102,79
4	Хлеб пшеничный	15	1,143	0,145	0,06	31,35
	Всего завтрак		16,395	18,765	53,752	464,99

ОБЕД

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп с макаронными изделиями	250	7,005	9,473	14,253	113,59
2	Салат витаминный	100	0,95	5,14	3,145	64
3	Ленивые голубцы	200	18,84	11,548	12,825	233,71
4	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,31	107,85
5	Хлеб пшеничный	90	6,858	0,873	0,36	188,1
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,792	0,342	0,342	133,2
	Всего обед		35,195	27,376	57,235	840,45

ПОЛДНИК

№ диеты	Наименование	Кол-во (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Сок	200	1	0	24,17	110,0
2	Фрукты	200	0,8	0,8	18,16	94,0
	Всего полдник		1,8	0,8	42,33	204,0

УЖИН

№ диеты	Наименование	Кол-во	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Картофельное пюре	200	4,4	5,672	30,12	189,76
2	Нарезка овощная	50	0,55	0,10	1,9	12,0
3	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,7
4	Котлета куриная	90	15,91	18,63	0,21	269,42
5	Хлеб пшеничный	20	1,524	0,194	0,08	41,8
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,264	0,108	0,108	44,4
	Всего ужин		23,328	24,984	52,058	654,08
	ВТОРОЙ УЖИН					
1	Йогурт	150	6	2,25	21,45	135,0
2	Печенье	25	1,8	3,3	17,125	105,75
	Всего второй ужин		7,8	5,55	38,575	240,75
	Всего за день		84,518	77,475	243,95	2404,27
	Соль		5	-	-	-

М/с диетическая



Силантьева Н.В.