

**Меню приготавливаемых блюд  
период: весенний  
возрастная категория: дети с 7 до 11 лет**

Утверждаю  
Председатель правления ГорПо "Урал"

Т.С. Еланцева

**возрастная категория: дети с 7 до 11 лет**

14.04.2025

44-04202

| Наименование                                                   | Вес   | Белки, г    | Жиры, г     | Углев, г    | ЭЦ, ккал     | Рецептура              |
|----------------------------------------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------------|
| <b>ДЕНЬ 1</b>                                                  |       |             |             |             |              |                        |
| Омлет натуральный                                              | 80    | 8,0         | 9,8         | 1,0         | 124,0        | 467 сб.1982            |
| Каша рисовая с маслом                                          | 180/5 | 4,7         | 6,7         | 28,2        | 191,6        | 417 сб.1983            |
| Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами                           | 25    | 2,1         | 0,3         | 13,8        | 65,8         | сб.ГорПо "Урал"        |
| Чай с сахаром                                                  | 200   | 0,1         |             | 10,0        | 40,6         | 1009 сб.1981           |
| Яблоко                                                         | 160   | 0,6         | 0,6         | 15,7        | 71,0         |                        |
| <b>Итого:</b>                                                  |       | <b>15,6</b> | <b>17,4</b> | <b>68,6</b> | <b>493,0</b> |                        |
| <b>ДЕНЬ 2</b>                                                  |       |             |             |             |              |                        |
| Рыба тушёная с овощами и томатом                               | 90    | 1,0         | 4,1         | 5,9         | 64,3         | 517 сб.1983            |
| Картофельное пюре                                              | 150   | 3,4         | 5,1         | 23,8        | 154,2        | 472 сб.1996            |
| Хлеб ржано- пшеничный                                          | 20    | 1,7         | 0,2         | 11,0        | 52,6         | сб.Горпо               |
| Напиток из шиповника                                           | 200   | 0,5         |             | 12,0        | 24,0         |                        |
| <b>Итого:</b>                                                  |       | <b>6,0</b>  | <b>9,3</b>  | <b>46,7</b> | <b>295,1</b> |                        |
| <b>ДЕНЬ 3</b>                                                  |       |             |             |             |              |                        |
| биточки радужные<br>(фарш из говядины и свинины, морковь, лук) | 90    | 9,5         | 16,0        | 3,9         |              | 197,2                  |
| Макароны отварные с овощами<br>(морковь отварная, кукуруза)    | 160   | 5,5         | 3,6         | 30,2        |              | 174,8 469 сб.1996      |
| Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами                           | 25    | 2,1         | 0,3         | 13,8        | 65,8         | сб.ГорПо "Урал"        |
| Напиток из апельсина                                           | 200   | 0,2         |             | 11,8        | 47,8         | 396 сб.1986            |
| Творожок Растишка                                              | 45    | 0,1         |             | 0,1         | 1,0          |                        |
| <b>Итого:</b>                                                  |       | <b>17,3</b> | <b>19,8</b> | <b>59,7</b> | <b>486,6</b> |                        |
| <b>ДЕНЬ 4</b>                                                  |       |             |             |             |              |                        |
| Котлета                                                        | 90    | 13,4        | 22,0        | 15,0        | 311,4        | 658 сб.1982            |
| Капуста тушеная                                                | 150   | 3,7         | 5,5         | 15,7        | 127,3        | 439 сб.справочник моск |
| Хлеб ржано- пшеничный                                          | 25    | 2,1         | 0,3         | 13,8        | 65,8         | сб.Горпо               |
| Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами                           | 25    | 2,1         | 0,3         | 13,8        | 65,8         | сб.ГорПо "Урал"        |
| Чай с сахаром, лимоном                                         | 200/6 | 0,2         |             | 10,2        | 41,6         | 1010 сб.1981           |
| <b>Итого:</b>                                                  |       | <b>21,5</b> | <b>28,0</b> | <b>68,4</b> | <b>611,9</b> |                        |
| <b>ДЕНЬ 5</b>                                                  |       |             |             |             |              |                        |
| Грудка в сметанном соусе                                       | 95    | 17,2        | 8,1         | 9,4         | 179,2        |                        |
| Гречка отварная                                                | 170   | 8,7         | 6,6         | 44,8        | 273,3        | 463 сб.1996            |
| Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами                           | 25    | 2,1         | 0,3         | 13,8        | 65,8         | сб.ГорПо "Урал"        |
| Хлеб ржано- пшеничный                                          | 20    | 1,7         | 0,2         | 11,0        | 52,6         | сб.Горпо               |
| Сок фруктовый                                                  | 200   |             |             | 6,0         | 50,3         | 628 сб.1996            |
| <b>Итого:</b>                                                  |       | <b>30,3</b> | <b>15,1</b> | <b>91,0</b> | <b>621,2</b> |                        |
| <b>ДЕНЬ 6</b>                                                  |       |             |             |             |              |                        |

|                                       |       |             |             |             |                      |
|---------------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|----------------------|
| Каша пшеничная с маслом               | 200/5 | 7,9         | 8,7         | 35,4        | 251,5 417 с6.1982    |
| Запеканка творожная                   | 80    | 17,1        | 6,1         | 13,9        | 179,0                |
| Сыр голландский                       | 15    | 3,9         | 4,0         |             | 51,8                 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 25    | 2,1         | 0,3         | 13,8        | 65,8 с6.ГорПо "Урал" |
| Хлеб ржано- пшеничный                 | 20    | 1,7         | 0,2         | 11,0        | 52,6 с6.Горпо        |
| Напиток из шиповника                  | 200   | 0,5         |             | 12,0        | 50,3 628 с6.1996     |
| <b>Итого:</b>                         |       | <b>33,2</b> | <b>19,3</b> | <b>86,1</b> | <b>651,0</b>         |

#### ДЕНЬ 7

|                                       |     |             |             |             |                               |
|---------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| Фрикадельки мясные                    | 90  | 13,3        | 19,8        | 12,9        | 282,5 105 с6. «Сб. рецептов ш |
| Соус красный основной                 | 20  | 0,2         | 0,4         | 1,4         | 10,4 824 с6.1982              |
| Макароны отварные                     | 150 | 6,3         | 4,5         | 34,9        | 205,1 469 с6.1996             |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 20  | 1,7         | 0,2         | 11,0        | 52,6 с6.ГорПо "Урал"          |
| Кофейный напиток                      | 200 | 2,3         | 1,8         | 17,0        | 93,3 1024 с6.1981             |
| Пряник Днепровский                    | 50г |             | 0,1         | 12,3        | 49,9                          |
| <b>Итого:</b>                         |     | <b>23,8</b> | <b>26,8</b> | <b>89,4</b> | <b>693,8</b>                  |

#### ДЕНЬ 8

|                                       |       |             |            |             |                        |
|---------------------------------------|-------|-------------|------------|-------------|------------------------|
| Гуляш из курицы                       | 90    | 9,7         | 3,2        | 11,2        | 112,3 5 с6.ГорПо"Урал" |
| Рис отварной                          | 170   | 3,2         | 3,9        | 33,5        | 182,1 465 с6.1996      |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 25    | 2,1         | 0,3        | 13,8        | 65,8 с6.ГорПо "Урал"   |
| Хлеб ржано- пшеничный                 | 25    | 2,1         | 0,3        | 13,8        | 65,8 с6.Горпо          |
| Чай с сахаром, лимоном                | 200/7 | 0,2         |            | 10,2        | 41,9 1010 с6.1981      |
| Сок фруктовый                         | 200   |             |            | 6,0         | 24,0                   |
| <b>Итого:</b>                         |       | <b>17,3</b> | <b>7,6</b> | <b>88,4</b> | <b>491,9</b>           |

#### ДЕНЬ 9

|                                       |     |             |             |             |                        |
|---------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|------------------------|
| Жаркое по-домашнему                   | 200 | 13,4        | 13,2        | 27,7        | 283,4 4 с6.ГорПо"Урал" |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 25  | 2,1         | 0,3         | 13,8        | 65,8 с6.ГорПо "Урал"   |
| Хлеб ржано- пшеничный                 | 20  | 1,7         | 0,2         | 11,0        | 52,6 с6.Горпо          |
| Чай с сахаром                         | 200 | 0,1         |             | 6,0         | 24,7 1009 с6.1981      |
| Кексик "Манник"                       | 60  | 3,8         | 10,8        | 28,3        | 225,6                  |
| <b>Итого:</b>                         |     | <b>21,1</b> | <b>24,5</b> | <b>86,7</b> | <b>652,1</b>           |

#### ДЕНЬ 10

|                                       |       |             |             |             |                      |
|---------------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|----------------------|
| Печень тушенная в соусе               | 90    | 9,7         | 12,9        | 7,5         | 184,8 618 с6.1981    |
| Гречка отварная                       | 150   | 7,7         | 5,8         | 39,5        | 241,1 463 с6.1996    |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 25    | 2,1         | 0,3         | 13,8        | 65,8 с6.ГорПо "Урал" |
| Чай с сахаром, лимоном                | 200/7 | 0,2         |             | 10,2        | 41,9 1010 с6.1981    |
| Яблоко                                | 160   | 0,6         | 0,6         | 15,7        | 71,0                 |
| <b>Итого:</b>                         |       | <b>20,3</b> | <b>19,7</b> | <b>86,7</b> | <b>604,6</b>         |

#### **ВСЕГО:**

|              |              |              |                |
|--------------|--------------|--------------|----------------|
| <b>206,5</b> | <b>187,5</b> | <b>771,8</b> | <b>5 601,2</b> |
|--------------|--------------|--------------|----------------|