

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый дом Кубань»

А.Л. Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

г.Новороссийск



МЕНЮ

ДЕНЬ № 1 _____

Период: осень ; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 1 -я День 1 -й	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	12,05	12,36	38,46	313,25
	Печенье топлёное молоко	25	3,89	6,5	7,93	106,20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00
итого за завтрак		575	19,25	19,71	83,30	587,57
ОБЕД						
неделя 1 -я День 1 -й	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Борщ с картофелем со свежей капусты	200	4,79	4,96	10,1	88,45
	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,10	26,5	180,80
	Печень по-строгановски	70 / 30	9,08	10,97	24,40	232,66
	Какао с молоком и витаминами	200	5,95	6,80	22,57	155,70
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,40	95,29
Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	
итого за обед		790	29,35	29,64	118,03	821,66
ПОЛДНИК						
неделя 1 -я День 1 -й	Чай с сахаром	180	0,18	0	4,75	19,73
	Бутерброд с сыром	40	3,92	3,15	12,24	93,04
	Плоды свежие (банан)	110	1,98	4,33	18,91	122,53
итого за полдник		330	6,08	7,479	35,91	235,30

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л.Жваков



СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 2 _____

Период: осень; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 1 -я День 2 -й	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80
	Плов с говядиной	190	14,46	18,88	38,54	389,90
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	12,61	51,50
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,23
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26
итого за завтрак		520	19,27	19,62	82,34	590,69
ОБЕД						
неделя 1 -я День 2 -й	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68,0
	Суп с макаронами	200	1,91	3,06	28,64	143,00
	Омлет с птицей	160	10,86	11,00	19,41	220,09
	Кофейный напиток с молоком	200	6,44	5,11	23,30	205,20
	Хлеб пшеничный	50	2,634	0,35	20,4	95,29
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16
итого за обед		800	24,61	24,40	116,91	823,44
ПОЛДНИК						
неделя 1 -я День 2 -й	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90,18
	Биточек рисовый с морковью	100	1,72	2,73	14,11	87,87
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17
итого за полдник		310	8,52	7,44	33,55	235,22

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый дом Кубань»

А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

г.Новороссийск



МЕНЮ

ДЕНЬ № 3 _____

Период: осень; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 1 -я День 3 -й	огурец свежий в нарезке	65	0,52	0,11	1,63	9,21
	Тефтели рыбные (минтай)	110	11,34	10,36	10,27	179,70
	картофельное пюре / / овощи припущенные	150	2,48	7,34	27,40	185,58
			1,07	1,69	11,43	46,54
	Напиток (из груши дички)	200	1	0	15,81	67,24
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16
итого за завтрак		575	19,12	19,95	87,15	585,59
ОБЕД						
неделя 1 -я День 3 -й	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
	Суп из овощей	200	6,21	5,60	8,16	107,89
	Мясо тушёное	100	11,46	10,51	9,49	178,38
	каша вязкая (ячневая)	150	2,30	6,16	28,30	175,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,80	81,0
	Хлеб пшеничный	50	2,634	0,35	20,4	95,29
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,70
итого за обед		900	26,54	27,62	116,28	820,92
ПОЛДНИК						
неделя 1 -я День 3 -й	Чай фруктовый	200	0,33	0,13	3,34	15,90
	Котлета рыбная (минтай)	90	6,17	5,39	19,31	151,91
	Хлеб пшеничный	20	1,054	0,14	8,16	38,12
	Печенье топленое молоко	15	1,67	2,07	0,75	28,31
итого за полдник		325	9,23	7,733	31,57	234,23

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Торговый дом Кубань»
 А.Л. Жваков



СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 4 _____

Период: осень ; Возрастная категория 7-11 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 1-я День 4-й	запеканка из творога с молоком сгущённым	150	16,94	11,62	48,12	363,13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,62	0,62	15,19	70,50
итого за завтрак		540	19,42	19,70	82,18	583,69
ОБЕД						
неделя 1-я День 4-й	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,500
	Суп картофельный с горохом	200	2,01	4,6	22,59	139,80
	Мясо духовое	195	10,02	11,36	37,51	292,31
	Какао с молоком и витаминами	200	5,95	6,80	22,57	155,70
	Сыр твёрдых сортов в нарезке (полутвёрдый)	20	4,67	5,87	0,00	71,47
	Хлеб пшеничный	50	2,634	0,35	20,4	95,29
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26
итого за обед		755	27,47	29,429	117,132	823,330
ПОЛДНИК						
неделя 1-я День 4-й	Чай без сахара	180	0,12	0	0,12	0,96
	запеканка из творога и моркови с молоком сгущённым	150	7,68	7,79	33,05	233,04
	итого за полдник	330	7,80	7,790	33,17	233,99

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Торговый дом Кубань»
 А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:
 Директор _____

г.Новороссийск



МЕНЮ

ДЕНЬ № 5 _____

Период: осень ; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 1 -я День 5 -й	Квашеная капуста	60	1,03	3,00	5,08	51,42
	Биточки (особые) мясные	90	10,20	9,03	9,49	160,05
	Картофель и овощи тушёные в соусе	160	4,61	7,28	24,32	181,25
	Кисель из яблок	190	0,66	0,01	24,29	99,90
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16
итого за завтрак		550	19,20	19,78	83,79	589,95
ОБЕД						
неделя 1 -я День 5 -й	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80
	Суп с клёцками	200	2,85	3,67	15,00	104,60
	Рыба припущенная в молоке (минтай)	90	10,1	6,34	8,57	131,74
	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	175	6,38	15,98	32,32	298,59
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,6	0,2	18,2	81,0
	Хлеб пшеничный	50	2,634	0,35	20,4	95,29
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26
Плоды свежие (апельсин)	105	0,82	0,15	8,55	38,88	
итого за обед		910	26,77	27,15	117,90	823,16
ПОЛДНИК						
неделя 1 -я День 5 -й	чай с лимоном	200	0,2	0	5,79	23,94
	Котлета школьная	90	5,55	8,82	19,16	172,15
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16
итого за полдник		310	6,88	9,06	33,31	236,3

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____
г.Новороссийск



МЕНЮ

ДЕНЬ № 6 _____

Период: осень; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 2 -я День 6 -й	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80
	Омлет с птицей	150	10,11	11,63	19,20	221,91
	Кофейный напиток с молоком	200	6,5	5,1	12,96	123,73
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,23
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16
	Фрукты свежие (банан)	105	1,132	4,13	17,29	110,88
итого за завтрак		575	21,68	21,48	76,44	585,71
ОБЕД						
неделя 2 -я День 6 -й	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,500
	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	25,58	145,40
	Рагу из овощей	150	6,95	12,56	27,68	251,55
	Котлета мясная	90	12,89	10,13	13,96	198,60
	Напиток (из груши дичка)	200	1	0	15,81	67,24
	Хлеб пшеничный	50	2,634	0,35	20,4	95,29
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26
итого за обед		780	27,28	27,57	117,50	826,83
ПОЛДНИК						
неделя 2 -я День 6 -й	Кофейный напиток с молоком	200	3,28	2,59	7,02	80,97
	Макаронные изделия запеченные с яйцом	135 / 15	4,48	5,06	22,33	152,76
итого за полдник		350	7,75	7,65	29,34	233,73

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый дом Кубань»

А.Л. Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

г.Новороссийск



МЕНЮ

ДЕНЬ № 7 _____

Период: осень; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 2 -я День 7 -й	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,50
	Макароны отварные с овощами	150	3,17	6,99	38,86	231,01
	Суфле из печени	90	12,57	11,9	9,36	194,83
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	12,61	51,50
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16
итого за завтрак		550	19,25	19,44	82,94	583,18
ОБЕД						
неделя 2 -я День 7 -й	Квашеная капуста	60	1,03	3,00	5,08	51,42
	Суп с крупой (пшеничной)	200	6,73	9,89	15,04	173,35
	Рыба запечённая под молочным соусом	200	12,85	13,57	28,86	288,97
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60
	Хлеб пшеничный	50	2,634	0,35	20,4	95,29
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26
	Плоды свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35
итого за обед		845	26,35	27,60	117,62	824,23
ПОЛДНИК						
неделя 2 -я День 7 -й	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	11,70	47,99
	Оладьи из печени	100	9,81	8,85	6,78	146,01
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160
итого за полдник		300	11,24	9,09	26,85	234,16

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Торговый дом Кубань»
 А.Л. Жваков



СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 8 _____

Период: осень ; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
неделя 2 -я	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80	
	Шницель рыбный натуральный (минтай)	90	7,96	7,68	13,96	201,80	
	картофель пюре / Капуста	150	2,48	7,34	27,40	185,58	
	Тушёная (комбинация сложного гарнира)		0,61	1,1	12,37	21,82	
День 8 -й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,68	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	
итого за завтрак		570	15,46	16,67	93,56	591,01	
ОБЕД							
неделя 2 -я	огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,50	
	Борщ с картофелем	200	2,96	4,91	10,80	99,24	
	Плов с говядиной	180	17,16	21,27	29,86	376,85	
	День 8 -й	Кисель из яблок	200	0,56	0,01	32,39	131,90
		Хлеб пшеничный	50	2,634	0,35	20,4	95,29
		Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26
		Плоды свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35
итого за обед		825	25,94	27,42	117,81	821,38	
ПОЛДНИК							
неделя 2 -я	чай с лимоном	200	0,2	0	5,79	23,94	
	День 8 -й	Зразы картофельные	90 / 20	5,62	7,22	17,21	156,29
		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17
итого за полдник		340	7,40	7,43	35,24	237,40	

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Торговый дом Кубань»
 А.Л. Жваков

СОГЛАСОВАНО:
 Директор _____

г.Новороссийск



МЕНЮ

ДЕНЬ № 9 _____

Период: осень; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 2 -я День 9-й	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	5,73	3,36	34,60	166,18
	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,80
	Какао с молоком и витаминами	200	5,95	4,75	12,71	128,00
	Хлеб пшеничный	48	2,53	0,34	19,59	91,54
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00
итого за завтрак		593	19,32	20,74	85,20	589,77
ОБЕД						
неделя 2 -я День 9-й	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,7	0,1	3,5	22,10
	Печенье топлёное молоко	30	4,45	7,10	9,10	118,08
	Суп с лапшой	200	1,91	1,06	19,64	95,76
	Котлета рубленая из птицы	90	10,22	3,74	15,44	104,96
	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	175	6,38	15,98	32,32	298,59
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,80	81,00
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17
Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	
итого за обед		805	27,86	28,43	120,41	817,82
ПОЛДНИК						
неделя 2 -я День 9-й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,68
	Голубцы ленивые	90	6,42	7,12	8,3	122,96
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16
итого за полдник		310	8,55	7,36	33,59	234,80

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л. Жваков



СОГЛАСОВАНО:
Директор _____
г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 10 _____

Период: осень; Возрастная категория 7-11 лет.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 2 -я День 10 -й	огурец свежий в нарезке	70	0,58	0,12	1,75	9,92
	Жаркое по - домашнему	180	15,98	19,66	40,65	403,40
	чай с лимоном	200	0,17	0,00	9,34	38,03
	Хлеб пшеничный	40	2,107	0,28	16,32	76,23
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26
итого за завтрак		520	20,54	20,41	80,61	587,84
ОБЕД						
неделя 2 -я День 10 -й	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,80
	Щи из свежей. капусты с картофелем	200	4,6	5,4	3,60	81,40
	Биточек рыбный (минтай)	100	10,1	13,2	15,12	195,68
	каша вязкая (пшённая)	150	1,67	2,40	32,20	154,22
	Кофейный напиток с молоком	200	6,44	5,11	23,30	205,20
	Хлеб пшеничный	32	1,69	0,22	13,06	60,98
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,70
итого за обед		882	27,33	27,23	112,92	822,24
ПОЛДНИК						
неделя 2 -я День 10 -й	Чай фруктовый	200	0,33	0,13	3,34	15,90
	Запеканка овощная	150	2,10	7,60	30,77	178,85
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16
итого за полдник		370	3,56	7,97	42,48	234,91

Зав.производством _____