

«Сонгасован»  
 Директор  
 Пиннова  
 31.08.2023

Утверждаю  
 Директор ООО «ИСТ» «ПАХОМОВ»  
 Пахомов А.И.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ЗАВТРАК)

Возрастная категория: 7-11 лет

Прим. пицц	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белок	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная из смеси круп с джемом 1/180/10/10	200	7	12	41	295	173
	Йогурт фруктовый 1/190	190	8	3	27	171	-
	Сок фруктовый 1/200	200	1	0	20	84	-
	Хлеб пшеничный 1/26	26	2	0	13	61	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17</b>	<b>15</b>	<b>101</b>	<b>612</b>	<b>-</b>
<b>День 2</b>							
Завтрак	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом 1/60	60	0	5	2	55	24
	Котлета "Особая" запеченая 1/100	100	13	24	14	351	269
	Капуста тушеная 1/75	75	2	2	7	60	336
	Рис отварной 1/75	75	2	2	20	107	171
	Чай с сахаром 1/200	200	0	0	5	22	375
	Хлеб ржаной 1/30	30	2	0	10	52	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>57</b>	<b>646</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Филе куриное с овощным соусом 1/50/40	90	14	14	3	191	290
	Пюре картофельное 1/145/5	150	3	7	23	165	128
	Фрукты свежие 1/100	100	0	0	10	47	338
	Компот из сухофруктов 1/200	200	1	0	21	83	349
	Хлеб ржаной 1/30	30	2	0	10	52	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20</b>	<b>21</b>	<b>66</b>	<b>538</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным 1/130/20	150	26	17	25	355	223
	Какао на молоке 1/200	200	3	4	10	88	959
	Фрукты свежие 1/100	100	0	0	10	47	338
	Сухари ванильные 3/13	40	6	0	28	134	-
	Хлеб пшеничный 1/26	26	2	0	13	61	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>38</b>	<b>22</b>	<b>85</b>	<b>686</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом 1/90/30	120	13	5	12	145	240
	Макаронны отварные 1/75	75	3	2	19	107	202
	Рагу из овощей 1/75	75	1	4	8	74	143
	Чай с сахаром 1/200	200	0	0	5	22	375
	Сок фруктовый 1/200	200	1	0	20	84	-
	Хлеб ржаной 1/30	30	2	0	10	52	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20</b>	<b>12</b>	<b>73</b>	<b>484</b>	
<b>Среднее значение за 5 дней:</b>			<b>23</b>	<b>21</b>	<b>77</b>	<b>593</b>	

*Сотна сова*  
*Директор ТОО*



Утверждаю  
"ПАХОМОВ"  
Пахомов А.И.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ЗАВТРАК)**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белок	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная с изюмом 1/190/10	200	5	11	40	278	177
	Йогурт фруктовый 1/190	190	8	3	27	171	-
	Сок фруктовый 1/200	200	1	0	20	84	-
	Мучное кондитерское изделие	25	2	3	19	104	-
	Хлеб пшеничный 1/26	26	2	0	13	61	-
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>18</b>	<b>16</b>	<b>119</b>	<b>699</b>
<b>День 7</b>							
Завтрак	Салат из свежих помидор с маслом 1/60	60	0	5	2	56	23
	Гуляш венгерский 1/45/45	90	9	19	6	252	260
	Пюре картофельное 1/145/5	150	3	7	23	165	128
	Чай с сахаром 1/200	200	0	0	5	22	375
	Хлеб ржаной 1/30	30	2	0	10	52	-
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15</b>	<b>31</b>	<b>46</b>	<b>547</b>
<b>День 8</b>							
Завтрак	Омлет с сыром и помидорами 1/150	150	15	19	4	246	210
	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	6	6	15	138	379
	Фрукты свежие 1/100	100	1	0	8	43	338
	Плюшка ванильная с маком 1/50	50	4	3	25	138	422
	Хлеб пшеничный 1/26	26	2	0	13	61	-
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>28</b>	<b>28</b>	<b>65</b>	<b>626</b>
<b>День 9</b>							
Завтрак	Котлета рыбная запеченная с сыром 1/90/10	100	15	8	15	191	235
	Капуста тушеная 1/75	75	2	3	7	60	336
	Рис отварной 1/75	75	2	2	20	107	171
	Фрукты свежие 1/100	100	1	1	20	94	338
	Чай с сахаром 1/200	200	0	0	5	22	375
	Хлеб ржаной 1/30	30	2	0	10	52	-
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>22</b>	<b>14</b>	<b>76</b>	<b>525</b>
<b>День 10</b>							
Завтрак	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	60	1	5	1	53	20
	Тефтели из печени, запеченные с соусом 1/90/30	120	16	14	17	253	284
	Пюре картофельное 1/145/5	150	3	7	23	165	128
	Кисель из клубники 1/200	200	0	0	13	56	351
	Сухари ванильные 3/13	40	6	0	28	134	-
	Хлеб ржаной 1/30	30	2	0	10	52	-
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>28</b>	<b>26</b>	<b>92</b>	<b>713</b>
<b>Среднее значение за 5 дней:</b>			<b>22</b>	<b>23</b>	<b>80</b>	<b>622</b>	