



«Согласовано»

« _____ » _____ 2025г

Менюготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День первый							
Завтрак I	Макароны запеченные с яйцом	200	11,37	18,9	31,7	434,52	№ 335
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
Итого за завтрак		500,00	11,74	19,23	44,65	490,48	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	77,8	№ 148
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	250,25	№ 168
	Гуляш из свинины	50/50	12,84	10,32	3,30	189,00	№ 277
	Напиток из ягод см	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
Итого за обед		760	25,08	21,92	90,35	713,10	
Подливки	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
Итого за подливки		300	2,25	1,72	63,87	292,5	
Итого за день:		1560	39,065	42,865	198,865	1496,075	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День второй							
Завтрак 1	Каша молочная пшеница	200/10	9,28	8,06	28,4	182,00	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
Итого за завтрак		500	17,51	27,10	60,90	538,91	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
Итого за обед		760	23,50	26,12	113,23	791,85	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
Итого за полдник		300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1560	41,31	53,525	201,665	1454,605	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 неделя День третий								
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
Итого за завтрак		540	27,48	25,06	75,84	637,06		
Обед	Суп карофельный с горохом лущеным	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139	
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204	
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282	
	Напиток из ягод см	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Итого за обед		750	32,27	29,58	122,63	890,48	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27		
Итого за полдник		300	7,2	8,85	26,07	223,27		
Итого за день:		1590	66,95	63,49	224,54	1750,81		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвертый							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	18,1	31,46	5,68	384,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	30	0,495	0,63	5,43	29,325	
	Итого за завтрак	500	26,82	51,13	43,61	770,25	
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Тфтели куриные с соусом	70/30	7	9	6,8	155,90	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	250,25	№ 168
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639	
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
Итого за обед	760	20,63	24,89	92,25	713,25		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845		
Итого за день:	1560	47,755	76,325	163,395	1607,34		
Подлик							

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Итого за завтрак	510	25,57	29,57	83,7	713,16	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Плов со свиной и свежими овощами	150/50/30	21,6	13,9	39,9	371	№ 443
	Напиток из ягод см	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	730	36,61	20,21	107,92	753,30	
Подлник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Итого за подлник	300	9,1	16,7	38,9	357,7	
	Итого за день:	1540	71,28	66,48	230,52	1824,16	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1 неделя День шестой						
Завтрак I	Оладьи с фруктовым джемом	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02 № 686	
	Яйцо вареное с кабачковой икрой	40/20	5,8	5,22	0,36	72	
	Итого за завтрак	510	19,13	15,42	113,07	668,24	165 № 113
Обед	Суп картофельный с рыбами консервами	250	3	5,75	24,12	165 № 113	
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211 № 439	
	Пюре картофельное	150	4,20	9,00	29,20	217,27 № 321	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60 № 639	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	750	31,01	21,32	101,91	777,37	
Подлив	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за подлив	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
	Итого за день:	1560	50,445	37,047	242,515	1569,455	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 неделя День селмной								
	Макаронны запеченные с яйцом	200	11,37	18,9	31,7	434,52	№ 335	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Итого за завтрак	500	11,74	19,23	44,65	490,48		
	Суп вермишелевый с курдой	250/10	1,2	2,4	5,9	67,8	№ 148	
	Капустя тушеная	150	3,75	6,9	16,05	198,6		
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282	
	Напиток ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Итого за обед	760	24,36	24,41	88,17	723,45		
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50		
Подпись	Итого за подлник	300	2,25	1,72	63,87	292,5		
	Итого за день:	1560	38,345	45,355	196,685	1506,425		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 недели День восьмой								
Завтрак 1	Омлет натуральным с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Печенье	30	0,495	0,63	5,43	29,325		
	Итого за завтрак	500	23,81	45,89	42,67	706,25		
	Суп картофельный с горохом тушеным	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139	
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639	
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248	
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639		
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50			
Итого за обед	750	28,11	23,72	114,25	812,03			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00			
Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845			
Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845			
Итого за день:	1550	52,225	69,915	184,455	1642,12			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 недели День девятый								
Завтрак I	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
Итого за завтрак		540	27,48	25,06	75,84	637,06		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57	
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№ 439	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	250,25	№ 168	
	Напиток из ягод см	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Итого за обед		760	33,15	21,97	101,98	780,30	
Подливки	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27		
Итого за подливки		300	7,2	8,85	26,07	223,27		
Итого за день:		1600	67,83	55,88	203,89	1640,63		

Принём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День десятый							
Завтрак I	Капса молочная "Дружба"	250	7,21	1,68	49,5	244,23	№ 84
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397
	Печенье	10	0,165	0,212	1,81	9,775	
	Итого за завтрак	550	20,44	25,91	110,90	783,81	
	Расходник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	153	№ 76
	Ёжки мясные с соусом и свежими овощами	200/50/60	18,36	21,35	42,8	483,2	№ 450
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639	
Итого за обед	820	25,26	26,45	104,04	820,30		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50		
Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
Итого за полдник	400	2,56	2,03	71,41	326,35		
Итого за день:	1770	48,26	54,39	286,35	1930,45		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День одиннадцатый							
Завтрак I	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	250,25	№ 168
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Итого за завтрак	510	27,85	25,69	79,34	685,16	
Обед	Пи из свежей капусты с картошкой и сметаной	250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 61
	Тертые куриные с соусом	70/30	7	9	6,8	155,9	
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Напиток из ягод см	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
Итого за обед	760	17,96	28,04	102,59	735,20		
Подливки	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
Итого за подливки	300	9,1	16,7	38,9	357,7		
Итого за день:		1570	54,91	70,43	220,83	1778,06	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День двенадцатый							
Завтрак 1	Блинчики домашние со сметаной	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за завтрак	550	13,64	10,51	120,25	630,09	
	Солянка по - домашнему с курой и сметаной	250/10/10	3	5,75	24,12	171	№157
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	770	23,05	21,90	102,36	744,05	
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
Полдник	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
	Итого за день:	1620	36,99	32,712	250,14	1497,98	