

Утверждаю
Директор _____

Меню
" " 2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	22,45
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	23,10
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15,32	22,10	73,21	556,98		89,55
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	10,49
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,68
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	19,03
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	Фрукты св.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,68	28,80	115,88	796,19		163,58
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	37,27
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,58
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,55	16,65	36,68	344,11		42,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	55,55	59,55	225,77	1697,28		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню
" " 2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	3,71
	Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,88	5,11	22,41	159,36	203	13,93
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,58
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,96	15,33	75,03	535,21		93,51
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	86,84	82	11,89
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	14,82
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом) 100/5	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	61,80
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	27,27
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	9,15
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,18	20,38	121,56	772,11		151,21
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным) 90/20	110	10,64	7,37	21,11	200,06	218	38,91
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	2,86
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	15,24	10,29	45,25	341,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	59,38	56,00	241,84	1648,4		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню
" " 2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,65	223	80,72
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н	3,64
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	21,80	18,65	85,46	557,87		103,25
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	5,73
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	8,19
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	95,66
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
	ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,40	20,58	99,69	792,43	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	8,13	10,87	3,23	165,53	211	35,74
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,56
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	11,11	11,47	42,89	339,69		71,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	58,31	56,70	228,04	1689,99		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню
" " 2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,54	125,93	229	103,63
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	12,68
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73

	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,30	24,86	119,66	784,51		163,43
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	20,16
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87		38,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	61,22	53,79	248,95	1690,18		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню
" " 2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 8									
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,96	
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	13,37	
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94		94,80	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	55,51	
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	104,23	
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,36	
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	349	7,63	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,73	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,04	22,25	114,74	728,72		198,27
	ПОЛДНИК								
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	25,60	
	Кисломолочный продукт 150	150	6,75	3,75	9,00	90	386-3	10,59	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6		48,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,10	52,48	230,47	1635,26			

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню
" " 2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш., производства**	40	0,00	2,00	2,80	36	73-1	7,88
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	105,41
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	9,15
	Фрукты св. (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,66	21,39	73,55	577,9		163,61
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81	10,33
	Салат из св. моркови с сахаром**	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62	8,51
	Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,08
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
	ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,92	18,20	130,32	786,92	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	45,64
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,75	11,49	34,01	344,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,33	52,08	237,88	1708,55		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню
" " 2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1	5,46
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	13,18
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	24,62	21,63	83,23	574,4		120,68
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	8,20
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	5,64
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Гюле картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	19,01
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	870	25,36	27,00	113,45	736,6		144,86	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	12,63
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	3,87
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	415	8,70	8,64	60,89	348,15		24,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1795	58,68	57,27	257,57	1659,15			

Ст. повар _____