



Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 до 11 лет

«Согласовано»

« _____ » _____ 2025г

Прием пищи №	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
I неделя День первый								
	Макаронны запеченные с сыром	200	10,24	11,81	40,64	308,80	№334	
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469	
Завтрак I	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	№337	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376	
	Итого за завтрак	550	23,40	25,47	100,31	723,71		
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,2	6,8	13,38	123	№57	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№168	
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№282	
Обед	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	29,53	30,29	101,45	798,35		
	Итого за день:	1300	52,93	55,76	201,76	1522,06		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День второй							
Завтрак 1	Омлет натуральным с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№ 7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	50	0,82	1,06	9,05	48,87	
Итого за завтрак			24,14	46,32	46,29	725,79	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211,00	№ 439
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Итого за обед	750	28,22	21,3	100,36	731,6	
Итого за день:			52,355	67,62	146,65	1457,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1 неделя День третий						
	Блинчики Домашние с фруктовым соусом	135/30	4,2	0,7	46,2	207,2	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
Завтрак 1	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Яблоко	120	0,366	0,366	9,042	40,614	
	Итого за завтрак	555	12,79	20,11	87,74	604,72	
	Шш из свежей капусты на со сметаной	250	2,20	5,96	10,28	105,00	№61
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№204
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№282
Обед	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	27,25	33,33	102,71	828,35	
	Итого за день:	1305	40,041	53,436	190,452	1433,074	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвертый							
Завтрак 1	Каша молочная "Дружба "	200	5,76	1,34	39,6	195,38	№84
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469
Итого за завтрак			540	17,625	26,64	99,06	730,29
Обед	Расоляник Ленинградский со сметаной	250	3,00	4,50	20,10	135,00	№76
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№321
	Котлета рыбная	100	13,00	8,80	15,20	196,00	№248
	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	22,66	20,76	107,42
Итого за день:			1290	40,285	47,4	206,48	1450,29

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 неделя День пятый								
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовым джемом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,3	№366	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№7	
	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			31,28	41,295	75,925	820,055		
Обед	Суп картофельный с горохом лушеным	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№139	
	Ёжики мясные с соусом и свежими овощами	200/50/50	17,21	18,47	39,18	341,41	№450	
	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			800	28,72	21,17	101,44	680,69	
Итого за день:			1370	60	62,465	177,365	1500,745	