

«Утверждаю»
 Директор ООО «АгроИнвест»
 Демьяненко Д.А.
 «01» Января 2025г



Меню приготавливаемых 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	Каша молочная пшениная	200/10	9,28	8,06	31,4	182,00	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,50	№ 7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	115,50	№ 6
	Итого за завтрак	500	17,78	27,48	67,86	546,11	
Обед	Суп с крупой (рис) и томатом	250	3	7,12	39,82	100,5	№ 148
	Каша гречневая рассычатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№ 168
	Гуляш мясной (свинина)	50/50	12,84	10,32	3,30	187,00	№ 277
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	750	26,88	26,64	124,77	716,30	
Подлинки	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Итого за подлинки	300	2,25	1,72	63,87	292,5	
	Итого за день:	1550,00	46,91	55,84	256,50	1554,91	

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 натуральный с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	16,75	320,01	№ 335
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	115,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Печенье	50	0,82	1,06	13,79	48,875	
	Итого за завтрак	505	20,62	42,91	67,00	665,50	
Обед	Суп картофельный с горохом душистым	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 76
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639
	Котлеты рыбные	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	20,50	100,00	
	Итого за обед	750	28,11	23,72	114,75	814,53	
Подлник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за подлник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
	Итого за день:	1555	49,04	66,94	209,29	1603,87	

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	4,5	4,74	30,84	159,00	
Итого за завтрак		540	27,62	27,02	79,68	644,26	
Обед	Борщ из свежей капусты	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 139
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Тфеттели куриные с соусом	70/30	12,74	9	6,8	135,90	№ 282
	Напиток из ягод см	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
Итого за обед		760	23,70	28,88	106,19	735,70	
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:		1600	58,52	64,75	211,94	1603,23	

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 гречневая	200/10	10,01	11,12	40,58	302,66	№ 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	0	67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Печенье	50	0,82	1,06	13,79	48,875	
	Итого за завтрак	550	19,20	33,18	90,71	715,65	
Обед	Суп вермишевый с курой	250/10	2,7	2,82	14,75	119,5	№ 57
	Ёжки мясные с соусом	200/50	16,8	20,4	45,2	398,90	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
		Итого за обед	760	23,40	23,82	101,54	705,00
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:	1610	42,90	57,31	219,79	1544,49	

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	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Итого за завтрак	510	25,71	31,53	87,54	720,36	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Плов со свиной	150/50	21,6	17,39	37,8	344	№ 443
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	700	36,61	23,70	106,32	728,80	
Подливк	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Итого за подливк	300	9,1	16,7	38,9	357,7	
Итого за день:		1510	71,42	71,93	232,76	1806,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День шестой							
Завтрак 1	Оладьи с фруктовым джемом	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 686
	Яблоко	100	5,8	5,22	0,36	72	
	Итого за завтрак	545	19,27	17,40	116,91	672,53	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	29,12	165	№ 113
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	12,68	211	№ 439
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
Итого за обед	750	29,96	19,07	105,34	755,55		
Подливка	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
Итого за подливку		300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1595	49,535	36,775	249,785	1551,925	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День сельмой							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200/10	7,26	1,34	39,6	195,38 № 84	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,50 № 7	
	Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	115,50 № 6	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11 № 376	
	Итого за завтрак	500	15,76	20,76	76,06	559,49	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	2,7	2,82	14,75	119,5 № 148	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	
	Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261,00 № 282	
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55 № 394	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	760	29,64	26,42	112,40	809,30	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Итого за полдник	300	2,25	1,72	63,87	292,5	
	Итого за день:	1560	47,65	48,9	252,33	1661,29	

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	16,75	320,01	№ 216	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	115,50	№ 6	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00		
	Печенье	50	0,82	1,06	13,79	48,875		
	Итого за завтрак	505	20,62	42,91	67,00	665,50		
	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	№ 139	
Обед	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639	
	Котлеты рыбные	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	20,50	100,00		
	Итого за обед	750	23,5	26,12	113,73	794,35		
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:		1555	44,425	69,335	208,265	1583,69		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День девятый							
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	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	540	27,62	27,02	79,68	644,26	
Обед	Свекольник со свиной	250/10	3,12	0,24	17,88	88,8	№ 57
	Голубцы ленивые с соусом	220/30	17,2	29,42	32,45	418	№ 439
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	760	23,83	30,37	101,05	705,35	
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:	1600	58,65	66,24	206,80	1572,88	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День десятый							
Завтрак 1	Каша молочная рисовая	200/10	10,01	11,12	40,58	302,66	№ 335
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,50	
	Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	115,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	500	18,51	30,54	77,04	666,77	
Обед	Ши из свежей капусты	250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 76
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,9	278,25	№ 450
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Печень тушенная в сметане	50/50	19,91	5,97	12,68	211	
	Итого за обед	760	31,26	24,90	100,50	780,85	
Подник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
Итого за подник		300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1560	50,08	55,75	205,08	1571,47	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неслегдл День одиннадцатый							
Завтрак 1	Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№ 168
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	510	27,99	27,65	83,18	672,36	
Обед	Солянка по домашнему с курой	250/10	3	5,75	24,12	165	№ 61
	Капустга тушеная с курой	250	12,4	20,4	7,5	275,01	
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за обед	820	23,39	31,62	113,16	797,56	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Итого за полдник	300	9,1	16,7	38,9	357,7	
	Итого за день:	1630	60,48	75,97	235,24	1827,62	

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	10,91	10,82	80,3	419,42	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 686
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за завтрак	550	15,78	15,89	124,09	634,38	
Обед	Суп картофельный со свиной	250/10	3,05	7,75	24,12	171	№157
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Котлета, биточки рыбные	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	20,50	100,00	
Итого за обед	770	23,10	23,90	102,86	746,55		
Подлник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за подлник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
	Итого за день:	1620	39,18	40,09	254,48	1504,77	