

СОГЛАСОВАНО

директор
Е.С.Ширяева
01.09.2025г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП
Е.Ю.Черноусова
01.09.2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (летне-осенний)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	11,32	10,94	6,84	171,36	393
	Макароны отварные с овощами	150	5,10	3,51	25,99	156	300
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86	518
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,4	144
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,04	1,90	2,77	32,64	444
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	27,22	26,05	107,14	773,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	27,22	26,05	107,14	773,5	
День 2							
ОБЕД	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,30	0,10	0,96	40	504
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,05	53,4	51
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	116
	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,00	11,60	90	160
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	13,70	138	434
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,70	7,40	6,20	147,1	349
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		835	28,77	23,35	87,25	722	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		835	28,77	23,35	87,25	722	
День 3							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,82	4,00	10,88	99	128
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,62	5,76	9,83	173,6	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,08	39	36
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	90	13,88	8,60	7,97	164,5	417
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	29,38	23,71	89,58	761,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		795	29,38	23,71	89,58	761,4	
День 4							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,00	2,50	16,60	103,2	152
	Рагу из птицы	180	15,77	16,45	18,18	283,41	412
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	502
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	116
	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66	30
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	28,09	26,37	95,72	736,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		760	28,09	26,37	95,72	736,01	
День 5							
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	159
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45	526
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Котлеты, биточки, шницели	90	14,00	10,00	14,00	206	381
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	37
	Капуста тушенная	150	3,30	5,10	12,10	108	423
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,46	25,60	94,46	744	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	32,46	25,60	94,46	744	
День 6							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,4	147
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	11,32	10,94	6,84	171,36	393
	Рис с овощами	150	3,79	4,10	31,40	178	421

	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86	518
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,04	1,90	2,77	32,64	444
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	23,69	27,73	92,11	713,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		785	23,69	27,73	92,11	713,1	
День 7							
ОБЕД							
	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	78	136
	Овощи консервированные	60	5,30	3,30	37,02	199,7	113
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	13,70	138	434
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45	526
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
	Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	102	345
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	29,08	16,96	114,90	740,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		785	29,08	16,96	114,90	740,5	
День 8							
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97	139
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,20	78	538
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	0,67	29,04	144,9	297
	Салат из капусты белокочанной	60	0,96	3,60	5,20	57,6	1
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	90	13,88	8,60	7,97	164,5	417
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	29,89	18,96	113,13	743,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		795	29,89	18,96	113,13	743,3	
День 9							
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,4	144
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	6,06	5,10	78,6	57
	Шницель рубленый	90	13,98	10,38	14,13	205,86	386
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,62	5,76	9,83	173,6	243
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,44	26,22	81,12	727,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		750	26,44	26,22	81,12	727,66	
День 10							
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,82	4,00	10,88	99	128
	Плов из отварной птицы	180	18,00	20,39	23,40	349,7	411
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45	526
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	37
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	28,10	29,86	90,00	753,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		745	28,10	29,86	90,00	753,8	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7860	283,12	244,81	965,41	7415,27	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		786	28,31	24,48	96,54	741,53	