



OBABO
KIDY ANAND
KIDY ANAND
2025 F.

ОСНОВНОЕ/ОПЛАТНОЕ/МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ

И день

Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептурного типа
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	4,81	7,53	13,09	159,06	1
КАША ЖИРНАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПРЯЧЕВНОЙ КРУПЫ	150	6,34	6,33	21,08	178,20	183
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,57	3,64	16,55	118,22	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /БЕЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
Итого за прием пищи:	505	17,24	18,12	70,40	548,46	
Обед						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА/ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ 30/30/	60	0,55	0,09	1,83	11,06	9
УХА РОСТОВСКАЯ	200	8,90	2,59	10,06	100,91	106
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	150	8,57	21,24	30,66	346,06	311
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНЮГРАДНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
КОМБИТЕРСКАЯ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ.	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Итого за прием пищи:	30	2,25	2,94	22,32	125,10	8
	710	26,28	27,56	117,25	832,47	
Всего за день:		43,52	45,68	187,65	1 370,93	

2. ДЕНЬ

Исходный материал, наименование, группа	Масса покупки	Лимитные значения			Забитые чеканы ценности, коп.	№ пачек- тысяч
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Зерпак						

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАВНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,05	5,56	53,89	45
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,35	5,60	23,57	159,02	133
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	90	9,32	10,08	10,13	191,14	18
СОК ФРУКТОВЫЙ /БЕЛОЧНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
Итого за прием пищи:	520	16,07	19,04	68,89	534,83	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕЧКА 200/20	220	4,84	3,98	24,64	127,90	102
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫТЧАТАЯ	150	4,58	8,41	28,38	228,14	181
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	7,92	12,03	4,45	149,66	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,43	14,75	93,49	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	840	26,94	27,65	117,25	822,50	
Всего за день:		43,01	46,69	186,14	1 357,33	

3 день

Пример меню, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША СВЕКОЛЬНАЯ		60	1,51	3,46	8,20	70,99	54
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,69	6,01	13,62	125,86	139
БЫЧОГГА ОСОБЫЕ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/		90	9,01	5,86	9,69	157,64	19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА		180	0,59	0,24	17,15	84,42	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
Итого за прием пищи:		520	17,45	15,91	68,58	532,25	
Обед							
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		70	0,91	0,07	4,83	24,50	11
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		200	1,47	3,48	9,89	79,06	82
КОТЛЕТЫ ПЕРЬСКИЕ		150	3,15	4,50	21,33	143,08	335
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ		90	12,73	15,51	36,92	326,49	26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		180	4,24	3,66	15,73	113,85	775
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
		20	1,32	0,18	8,48	40,79	2

Итого за прием пищи:	750	26,87	27,65	117,25	822,50
Всего за день:		44,32	43,56	185,83	1 354,75

4 день

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО (ТОПЛИВНОЕ)	10	0,05	5,25	0,08	74,80	14
ОМУЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,08	8,91	19,62	174,63	210
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5,94	4,89	19,42	147,31	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	500	18,32	19,75	67,44	531,89	
Обед						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	7,56	9,44	25,36	219,88	23
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	150	10,09	11,52	28,70	256,11	28
УВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ТРУДОВ ПШЕНИЧНИКА	200	0,33	0,14	14,37	66,25	13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Итого за прием пищи:	700	24,16	26,95	105,84	769,56	
Всего за день:		42,48	46,70	173,28	1 301,45	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НА ТУРПЕЛЬНЫХ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/ПРОПЕКАЮЩИЕ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 90/5	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	95	8,37	10,71	11,38	180,64	20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,25	0,01	9,33	39,55	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	535	15,90	16,03	67,20	488,08	

Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП С КРУТОЙ	200	2,78	3,94	20,44	122,35	115
ПИДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	180	15,19	19,50	49,25	425,57	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,47	3,64	16,03	115,74	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	710	26,95	27,65	117,25	822,50	
Всего за день:		42,85	43,68	184,45	1 310,58	

6 день

Прем пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
Завтрак		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	7,47	9,97	17,84	156,16	429
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	4,01	5,19	21,49	152,72	189
СОК ФРУКТОВЫЙ, ВИНОГРАДНЫЙ/	180	0,87	0,17	17,63	75,08	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ГРУША/	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
Итого за прием пищи:	525	15,40	15,98	84,22	512,54	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	3,69	2,21	45,17	24
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,55	3,51	7,32	69,57	88
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	200	20,44	20,02	70,46	537,41	14
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	700	26,95	27,65	117,25	822,50	
Всего за день:		42,35	43,63	201,47	1 335,04	

7 день

Прем пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
Завтрак		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУПЕННОЙ 130/20	150	12,52	15,41	21,07	288,21	223
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1

ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,19	29,50	377
КОЛДТЕРЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / ВАФЛИ/	20	1,50	1,96	14,88	83,40	21
Итого за прием пищи:	510	17,66	18,02	73,01	542,84	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	0,96	3,06	4,14	48,01	35
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,13	3,65	14,58	101,79	112
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,68	5,18	29,22	218,50	181
ТЕФТЕЛИ БЕЛЫЕ 90/30	120	13,92	14,58	9,14	182,95	30
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИШНЕВЫЙ/	200	1,36	0,39	22,12	98,94	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	790	26,42	27,29	107,75	785,71	
Всего за день:		44,08	45,31	180,76	1 328,55	

8 день

Проем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ прием-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Застрах						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ой ВАРИАНТ)	60	1,01	3,07	3,26	45,11	42
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9,29	10,30	12,00	195,95	22
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	550	18,07	18,81	79,84	583,97	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/						
БОРИ ПО-КУБАНСКИ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71
ТРЕЩА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	200	2,08	3,55	12,62	93,61	15
КАКАО НА МОЛОКЕ	150	11,95	18,32	40,12	371,33	16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	5,71	4,75	18,26	140,24	24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АЛЫША/	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
Всего за день:	780	26,34	27,45	114,07	822,50	
		44,41	46,26	193,91	1 406,47	
8						

9 день

Присен пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71
ПЛОД С МЯСОМ	200	10,17	15,35	35,18	328,01	265
НАПИТОК ИЗ ЦРКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,24	3,65	13,78	105,97	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ ПЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за присен пиши:	500	17,74	19,36	68,98	530,53	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ГРУША/	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	3,07	6,56	17,60	146,74	118,2
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	150	18,02	18,69	46,07	433,50	224
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНЮГРАДНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ ПЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за присен пиши:	700	26,07	26,11	117,09	822,50	
Всего за день:		43,81	45,47	186,07	1 353,03	

10 день

Присен пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,80	3,06	3,85	46,49	29
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,33	34,57	203,66	309
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10,01	9,13	13,12	138,04	234
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
Итого за присен пиши:	530	18,52	16,71	73,37	486,33	
Обед						
КАША КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
СУП С КРУПНОЙ	200	2,78	3,94	18,44	102,35	115
ПЛОД КАТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
СЕРДИЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,25	11,47	23,92	275,64	17
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,23	0,01	10,23	42,94	377

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
Итого за прием пищи:	850	26,36	26,47	117,02	822,50	
Всего за день:		44,88	43,18	190,39	1 308,83	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период		435,71	450,16	1 869,95	13 426,96
Среднее значение за период		43,57	45,02	187,00	1 342,70
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период		1,00	1,00	4,00	
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)					
Итого за весь период		Завтрак	Обед		
Среднее значение за период		5 195,00	7 530,00		
		519,50	753,00		

ПРИМЕЧАНИЕ:

ДОПУСКАЕТСЯ:

1. Приготовление блюд из других крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
2. Выдача других фруктов в соответствии с основным и соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
3. Выдача хлеба соевых вагелей с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
4. Выдача хлеба овсяной (соевых и соевых) в соответствии с основным и энергетической ценности
5. Выдача других кондитерских изделий (не пресных) с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
6. Приготовление блюд из других видов рыбы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности