

"__" _____ 2025 Г

"__" _____ 2025 Г

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	13,4	14,0	35,4	340,3	182
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,8	3,6	19,8	132,2	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	560	22,4	18,3	91,1	642,6	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (огурцы)	70	0,5	0,1	1,7	9,5	71
СУП-ЛАПША "ДОМАШНЯЯ"	220	2,2	4,7	13,3	104,1	106
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	165	19,1	26,4	41,1	512,3	262
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого за прием пищи:	775	31,4	32,2	131,2	973,8	
Всего за день:		51,5	58,2	230,2	1 660,5	

1

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	165	11,1	11,5	22,1	223,5	190
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,2	41,6	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	595	22,5	17,0	81,2	557,7	
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0,9	0,1	4,8	24,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	220/5	1,9	5,0	11,4	101,5	82
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,9	21,6	24,2	402,9	241
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	165	3,5	5,2	23,6	160,3	312
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (НЕ КРЕМОВЫЕ)	35	2,5	3,3	25,3	141,6	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	349

ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого за прием пищи:	895	29,9	35,9	146,0	1 093,2	
Всего за день:		52,5	52,9	227,1	1 650,8	

2

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛИНЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	9,5	5,5	49,9	322,0	396
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,3	14
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,4	43,9	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	590	18,4	16,7	109,0	708,3	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (томаты)	70	0,8	0,1	2,7	16,8	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/35	8,1	15,5	16,3	237,8	104
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	165	15,8	23,3	30,5	395,3	311
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого за прием пищи:	770	32,9	39,9	116,1	957,0	
Всего за день:		51,3	56,7	225,1	1 665,3	

3

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0,9	0,1	4,8	24,5	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	9,2	21,6	26,7	399,1	210
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	16,9	122,9	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	610	19,0	26,3	84,3	716,6	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (томаты, огурцы)	70	0,7	0,1	2,2	13,3	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	220/10	6,3	4,8	24,4	166,4	99
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30	13,9	16,1	21,0	281,6	288

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	165	3,3	4,7	26,3	166,3	310
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого за прием пищи:	905	32,7	26,7	139,1	930,8	
Всего за день:		51,7	53,0	223,3	1 647,4	

4

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	13,4	14,0	35,4	340,3	182
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,3	14
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,2	41,6	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	570	20,2	17,7	81,4	588,4	
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0,9	0,1	4,8	24,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	220/5	1,8	5,2	8,2	89,7	88
СУБПРОДУКТЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	50/50	14,0	23,7	31,5	432,2	261
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	165	7,1	5,2	41,9	248,4	181
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	860	31,9	35,1	152,3	1 098,6	
Всего за день:		52,1	52,8	233,7	1 687,0	

5

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак						
КАША "ЯНТАРНАЯ"	165	12,6	13,5	48,5	241,9	187
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,8	3,6	19,8	132,2	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	565	23,7	25,4	116,9	680,1	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (огурцы)	70	0,5	0,1	1,7	9,5	71

УХА РОСТОВСКАЯ	220	9,8	2,9	11,2	111,1	106
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	6,1	19,9	5,0	409,8	293
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	165	3,5	5,2	23,6	160,3	312
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого за прием пищи:	855	28,2	28,9	108,2	997,8	
Всего за день:		51,9	54,3	225,1	1 678,0	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

Page 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	165	4,9	11,6	40,9	187,1	189
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,4	43,9	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	535	9,5	19,6	87,3	475,9	
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0,9	0,1	4,8	24,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	220/5	1,9	5,0	11,4	101,5	82
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	75/40	13,3	18,1	8,0	230,1	278
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	165	6,0	4,5	38,3	222,5	209
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого за прием пищи:	895	31,6	28,8	137,6	926,5	
Всего за день:		55,5	53,3	228,3	1 660,4	

7

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	165	10,4	10,5	24,1	201,3	179
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,3	14
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	575	23,7	25,7	89,6	666,6	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (томаты)	70	0,8	0,1	2,7	16,8	71
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	220/5	1,7	5,1	9,4	93,2	99
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	80/30	16,5	16,0	38,3	363,9	271
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	165	3,2	5,9	23,8	162,1	133
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	56,9	394
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого за прием пищи:	870	29,6	28,0	134,8	916,6	

Всего за день:	Page1	53,2	53,7	224,4	1 583,2
----------------	-------	------	------	-------	---------

8

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	15,2	30,1	15,5	344,7	211
кондитерские изделия (не кремовые)	35	2,5	3,3	25,3	141,6	
Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,2	41,6	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	595	22,2	34,1	86,8	698,0	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (томаты, огурцы)	70	0,7	0,1	2,2	13,3	71
СУП-ЛАПША "ДОМАШНЯЯ"	220	2,2	4,7	13,3	104,1	106
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ С РИСОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/15	19,4	13,4	55,5	543,8	294
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
Итого за прием пищи:	755	30,2	19,1	136,1	961,7	
Всего за день:		52,4	53,3	222,9	1 659,7	

9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	165	4,9	11,6	40,9	187,1	189
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,3	14
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	16,9	122,9	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	575	18,2	26,7	106,4	652,4	
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0,9	0,1	4,8	24,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/35	9,7	8,8	16,3	184,0	104
ГУЛЯШ	50/50	12,7	12,9	24,9	401,1	259
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	165	3,5	5,2	23,6	160,3	312
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого за прием пищи:	870	34,1	27,7	126,3	1 032,3	
Всего за день:		52,3	54,4	232,8	1 684,7	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	524,3	542,5	2 272,9	16 577,1
Среднее значение за период	52,4	54,3	227,3	1 657,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	29,5	57,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	576	845