

День: первый						
Неделя: первая			2025-2026 учебный год ЗИМА-ВЕСНА			
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
181	Каша жидккая молочная из манной крупы	210	6.1	10.7	32.3	251
376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.6	47
7	Бутерброд горячий с сыром	50	5.6	5.3	14.8	130
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>13.8</b>	<b>16.6</b>	<b>81.5</b>	<b>532</b>
<b>обед</b>						
75	Икра свекольная	60	1.7	0.1	15.7	73
88	Щи со свежей капустой с картофелем	200	1.4	4	6.3	68
260	Гуляш	100	14.5	18.3	3.8	242
302	Каша рассыпчатая (ячневая) с маслом	160	5.1	6.7	32.9	206
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
пром	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>27.8</b>	<b>29.7</b>	<b>108.2</b>	<b>813.5</b>

День: второй						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)	(г)	(г)	
		Б	Ж	У		
					(ккал)	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
67	Винегрет овощной	60	1	4	4	57
291	Плов из птицы	200	15	10.3	35.7	295
377	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	62
пром	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.50	70.5
пром	Шоколад	20	1.20	7.00	10.00	110
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19.7</b>	<b>21.6</b>	<b>79.4</b>	<b>594.5</b>
	<b>ОБЕД</b>					
47	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5.1	51.4
108	Суп картофельный с клецками	200	2.9	3.7	15	115.4
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11.4	4.9	3.8	108
312	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137.3
пром	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	94
пром	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	9.9	46
358	Кисель из сока плодового	200	0.3	0	36.2	145
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44
	<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>23.4</b>	<b>17.4</b>	<b>119.5</b>	<b>741.1</b>

День: третий						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)	(г)	(г)	
		Б	Ж	У	(ккал)	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	21	20	50.4	465
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	104
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
341	Фрукты свежие(цитрусовые)	150	1	0.2	20	84
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>27.6</b>	<b>23.2</b>	<b>100.8</b>	<b>723.5</b>
	<b>ОБЕД</b>					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2.8	5.6	4.3	82.1
96	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8
295	Котлеты из бройлеров-цыплят	100	10.8	13.3	16.2	225
302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	160	9.2	6.5	48.4	290
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
пром	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	9.9	46
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>28.9</b>	<b>30</b>	<b>123.1</b>	<b>884,5</b>

День: четвертый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)	(г)	(г)	
		Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3	5	52
292	Птица тушеная в соусе с овощами	200	13	12	12.9	213
376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
пром	Кондитерское изделие(вафли)	50	1.4	1.7	33	155
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17.9</b>	<b>17</b>	<b>80.4</b>	<b>550.5</b>
	<b>ОБЕД</b>					
пром	Икра кабачковая	60	1	4	4	57
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.4	3.9	6.4	67
261	Печень тушеная в соусе	100	13.4	12	7.4	188
302	Каша рисовая рассыпчатая	160	3.4	4.6	39	215
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
пром	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	9.9	46
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	32	132.8
341	Фрукты свежие(цитрусовые)	150	1	0.2	20	84
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>24.4</b>	<b>25.3</b>	<b>133.2</b>	<b>860.3</b>

День: пятый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)	(г)		
		Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1	0	7	32
262	Сердце в соусе	80	10.2	7.3	2.3	115
147	Картофель жареный брусками, дольками	100	2.3	5.4	18.1	126
382	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
пром	Кондитерское изделие(булочка)	50	3.2	3.3	21.1	123
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>23.2</b>	<b>19.8</b>	<b>80.6</b>	<b>585.1</b>
	<b>ОБЕД</b>					
47	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5.1	51.4
54-16с	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	200	7.4	8	9.5	140
266	Бифштекс рубленный	90	15.2	21.4	6	273
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	4	4.2	29.3	168
пром	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>33.5</b>	<b>37.3</b>	<b>104.2</b>	<b>880.4</b>

День: шестой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)	(г)	(г)	
		Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>					
15	Сыр	15	3.6	4.2	0	54
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	180	5.7	7.3	38.6	245
377	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	62
1	Бутерброд с маслом	40	2.4	7.5	14.9	140
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0	20.2	85
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>12.8</b>	<b>19</b>	<b>88.9</b>	<b>586</b>
	<b>ОБЕД</b>					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2.8	5.6	4.3	82.1
102	Суп картофельный с горохом	200	4.4	4.2	14.2	110.3
290	Птица тушеная в соусе	100	8.2	6.2	3.1	98
203	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6.6	6.8	30.3	209
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
пром	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69
358	Кисель из сока плодового	200	0.3	0	36.2	145
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>26.8</b>	<b>23.8</b>	<b>127.2</b>	<b>827.9</b>

День: седьмой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)	(г)	(г)	
		Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>					
пром	Икра кабачковая	60	1	4	4	57
54-3м	Голубцы ленивые с подливой	100	7.1	6.3	12.7	134
302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	100	4.8	3.3	37.8	199
376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
пром	Коктейль молочный в упаковке	200	5	6	4.7	95
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>690</b>	<b>20.4</b>	<b>19.9</b>	<b>88.7</b>	<b>615.5</b>
	<b>ОБЕД</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1	0	7	32
99	Суп из овощей	200	1.3	4	7.2	69
291	Плов из птицы	250	22.2	14.1	36.7	362
342	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	27.9	114
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
пром	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69
пром	Шоколад	20	1.2	7	10	110
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>30</b>	<b>25.9</b>	<b>118.1</b>	<b>826.5</b>

День: восьмой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)	(г)		
		Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>					
67	Винегрет овощной	60	1	4	4	59
271	Котлеты домашние с соусом	100	10.2	12.1	11.7	196
303	Каша вязкая (пшеничная)	100	3	3.7	16	113
377	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	62
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17.1</b>	<b>20.5</b>	<b>71.2</b>	<b>544.5</b>
	<b>ОБЕД</b>					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2.7	4.6	51.7
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.4	3.9	6.4	67
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	100	13	21.2	5.1	260
312	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137.3
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
пром	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	9.9	46
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85
пром	Кондитерское изделие(вафли)	50	1.4	1.7	33	155
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>24.4</b>	<b>34.8</b>	<b>114.1</b>	<b>872.5</b>

День: девятый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)	(г)	(г)	
		Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>					
47	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5.1	51.4
211	Омлет с сыром	200	20.3	23	4.4	303
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	104
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>27.3</b>	<b>29.4</b>	<b>49.7</b>	<b>572.9</b>
	<b>ОБЕД</b>					
пром	Икра кабачковая	60	1	4	4	57
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	210	1.8	2.2	12.2	74.5
262	Сердце в соусе	100	13.1	9.2	2.9	144
203	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6.6	6.8	30.3	209
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
пром	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	9.9	46
пром	Кондитерское изделие(булочка)	50	3.2	3.3	21.1	123
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	32	132.8
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>29.9</b>	<b>26.1</b>	<b>126.9</b>	<b>856.8</b>

День: десятый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(г)			
	Наименование блюда		(г)	(г)		
		Б	Ж	У	(ккал)	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2.8	5.6	4.3	82.1
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11.4	4.9	3.8	108
312	Пюре картофельное	100	2.1	3.2	13.6	92
382	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
341	Фрукты свежие(цитрусовые)	150	1	0.2	20	84
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23.8</b>	<b>17.7</b>	<b>73.8</b>	<b>555.2</b>
	<b>ОБЕД</b>					
67	Винегрет овощной	60	1	4	4	59
102	Суп картофельный с горохом	200	4.4	4.2	13.2	110.4
278	Тефтели	100	13.7	11.1	11.2	200
147	Картофель жареный брусками, дольками	150	3.9	7.8	25.4	186
342	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	27.9	114
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
пром	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	9.9	46
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44
	<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>27.1</b>	<b>28.2</b>	<b>115.9</b>	<b>829.9</b>

Утверждаю

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
для организации питания детей в образовательных учреждениях для  
возрастной группы от 7 до 11 лет на зимне-весенний период



|

















