

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	4,81	7,53	13,09	159,06
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	6,34	6,33	21,08	178,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,57	3,64	16,55	118,22
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98
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
УХА РОСТОВСКАЯ	200	8,90	2,59	10,06	100,91
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	8,57	21,24	30,66	346,06
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
кондитерские изделия/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ-	30	2,25	2,94	22,32	125,10
Итого за прием пищи:	710	26,28	27,56	117,25	822,47
Всего за день:		43,52	45,68	187,65	1 370,93

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,05	5,56	53,89
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,35	5,60	23,57	159,02
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	90	9,32	10,08	10,13	191,14
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36
Итого за прием пищи:	520	16,07	19,04	68,89	534,83
Обед					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20	220	4,84	3,98	24,64	127,90
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,58	8,41	28,38	228,14
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	7,92	12,03	4,45	149,66
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,43	14,75	93,49
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,51	3,46	8,20	70,99
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,69	6,01	13,62	125,86
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	90	9,01	5,86	9,69	157,64
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	17,15	84,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого за прием пищи:	520	17,45	15,91	68,58	532,25
Обед					
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0,91	0,07	4,83	24,50
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,47	3,48	9,89	79,06
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	4,50	21,33	143,08
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	12,73	15,51	36,92	326,49
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	180	4,24	3,66	15,73	113,85
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	5,25	0,08	74,80
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,08	8,91	19,62	174,63
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5,94	4,89	19,42	147,31
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:	500	18,32	19,75	67,44	531,89
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	7,56	9,44	25,36	219,88
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	150	10,09	11,52	28,70	256,11
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,14	14,37	66,25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,50	8,40
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 90/5	95	8,37	10,71	11,38	180,64
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,25	0,01	9,33	39,55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79

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
СУП С КРУПОЙ	200	2,78	3,94	20,44	122,35
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ	180	15,19	19,50	49,25	425,57
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,47	3,64	16,03	115,74
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	7,47	9,97	17,84	156,16
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	4,01	5,19	21,49	152,72
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	180	0,87	0,17	17,63	75,08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ГРУША/	100	0,40	0,30	10,30	47,00
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,55	3,51	7,32	69,57
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	200	20,44	20,02	70,46	537,41
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННОЙ 130/20	150	12,52	15,41	21,07	288,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,19	29,50
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / ВАФЛИ/	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Итого за прием пищи:	510	17,66	18,02	73,01	542,84
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,96	3,06	4,14	48,01
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,13	3,65	14,58	101,79
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,68	5,18	29,22	218,50
ТЕФТЕЛИ БЕЛИП 90/30	120	13,92	14,58	9,14	182,95
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИШНЕВЫЙ/	200	1,36	0,39	22,12	98,94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
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

	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая
--	-------	------------------	--	--	----------------

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Завтрак					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	60	1,01	3,07	3,26	45,11
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9,29	10,30	12,00	195,95
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:	550	18,07	18,81	79,84	583,97
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	60	0,66	0,12	2,28	14,40
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,08	3,55	12,62	93,61
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	150	11,95	18,32	40,12	371,33
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5,71	4,75	18,26	140,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00
Итого за прием пищи:	780	26,34	27,45	114,07	822,50
Всего за день:		44,41	46,26	193,91	1 406,47

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,50	8,40
ПЛОВ С МЯСОМ	200	10,17	15,35	35,18	328,01
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,24	3,65	13,78	105,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:	500	17,74	19,36	68,98	530,53
Обед					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ГРУША/	100	0,40	0,30	10,30	47,00
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	3,07	6,56	17,60	146,74
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	150	18,02	18,69	46,07	433,50
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:	700	26,07	26,11	117,09	822,50
Всего за день:		43,81	45,47	186,07	1 353,03

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,80	3,06	3,85	46,49
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,33	34,57	203,66
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10,01	9,13	13,12	138,04
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05
Итого за прием пищи:	530	18,52	16,71	73,37	486,33
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40
СУП С КРУПОЙ	200	2,78	3,94	18,44	102,35

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65
СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,25	11,47	23,92	275,64
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,23	0,01	10,23	42,94
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
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)					
		Завтрак	Обед		
Итого за весь период		5 195,00	7 530,00		
Среднее значение за период		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 сезоном и соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
- 3.Выдача иных соков натуральных с соблюдением ном выдачи и энергетической ценности
- 4.Выдача иных овощей (свежих и соленых) в соответствии с сезоном и соблюдением энергетической ценности
- 5.Выдача других кондитерских изделий (не кремовых) с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
- 6.Приготовление блюд из других видов рыбы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

ОВАНО

/_____
_ 2025 г.

1 ЛЕТ ,

№ рецеп- туры
1
183
379
338
2

9
106
311
389
1
2
8

№ рецеп- туры
45
133
18
389
1

338
102
181
10
378
1
2

№ рецеп- туры
54
139
19
388
1
2

11
82
335
26
775
1
2

№ рецеп- туры
14
210
382
1
2
338

12
23
28
13
1
2

№ рецеп- туры
71
312
20
376
1
2

338
115
222
379
1
2

№ рецеп- туры
429
189
382
2
338

24
88
14
349
1
2

№ рецеп- туры
338
223
1
377
21

35
112
181
30
389
1
2

№

рецеп- туры
42
312
22
389
1
2

71
15
16
24
1
2
338

№ рецеп- туры
71
265
27
1
2

338
118.2
224
389
1
2

№ рецеп- туры
29
309
234
349
1

12
115

312
17
377
338
1