

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ
			кисломол.	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ
			гор.напиток	ЧАЙ С ЯГОДОЙ И САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			кисломол.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)
			сладкое	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ
			итого	
1	1	Обед	1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ
			2 блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ
			гарнир	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ КУСОЧКАМИ
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			сладкое	ПЕЧЕНЬЕ
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			закуска	ИКРА КАБАЧКОВАЯ
			гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ
			итого	
1	2	Обед	1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ
			2 блюдо	КУРИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ
			гарнир	РИС ОТВАРНОЙ
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гарнир	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ
			гор.напиток	ЧАЙ С ЯГОДОЙ И САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			гор.блюдо	КУРИЦА, ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ
			итого	

1	3	Обед	1 блюдо	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(ПШЕНО)
			2 блюдо	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ
			напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			закуска	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ
			итого	
1	3		Итого за день:	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			булочное	ПРЯНИК
			сладкое	ПОВИДЛО
			итого	
1	4	Обед	1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ
			гарнир	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ
			2 блюдо	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ
			напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ
			гарнир	РИС ОТВАРНОЙ
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			закуска	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ
			итого	
1	5	Обед	1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ
			гарнир	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ
			2 блюдо	КУРИЦА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	кисломол.	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ
			гор. блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ

			гор. напиток	ЧАЙ С ЯГОДОЙ И САХАРОМ
			сладкое	ПЕЧЕНЬЕ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			итого	
2	1	Обед	1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ
			2 блюдо	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ
			гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ
			напиток	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			закуска	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гарнир	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ
			гор.блюдо	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			булочное	ПРЯНИК
			итого	
2	2	Обед	1 блюдо	СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ
			2 блюдо	КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ
			гарнир	РИС ОТВАРНОЙ
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ
			закуска	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ
			гор.напиток	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			итого	
2	3	Обед	1 блюдо	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис)
			2 блюдо	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР
				ГОРОШНИЦА КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ
			гарнир	КУСОЧКАМИ
			напиток	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			закуска	ИКРА КАБАЧКОВАЯ
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ

			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			закуска	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ
			ГАРНИР	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ
			итого	
			1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ
			2 блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			гарнир	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ
			сладкое	ПЕЧЕНЬЕ
			итого	
2	4		Итого за день:	
2	5	Завтрак	гарнир	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ
			1 блюдо	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ И КРАСНЫМ СОУСОМ 100/30
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
			итого	
2	5	Обед	1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ
			2 блюдо	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО - КУПЧЕСКИ
			напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
			хлеб	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
2	5		Итого за день:	
			Среднее значение за период:	

Утвердил: должность	им..К.Д.Ушинского		
фамилия	Гордеева Е.З.		
дата	22	9	2025
	день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
180	7.5	9.11	33.88	247.5	17.33	22.14
15	3.45	4.5	0	53.7	54-1з	16.91
200	0.3	0.6	7.1	38	54-5гн	11.17
30	2.3	0.2	14.8	70.3	пром.	5.13
10	0.1	7.2	0.1	66.1	53-19з	11.67
125	0.6	0.4	11	44	пром.	22.98
560	14.25	22.01	66.88	519.6		90
200	5	2	16	101	54-7с	7.50
100	18	10	6	188	П/Ф	40.67
100	4	5	32	204	54-6г	28.07
200	1	0	20	81	54-1хн	2.43
30	2	0	15	70	пром.	5.63
26	2	3	19	51	пром.	5.70
656	32	20	108	695		90
1216	46.25	42.01	174.88	1214.6		180
90	17	4	12	152	54-5м	46.64
200	0.2	0.1	6.6	28	54-3гн	12.20
30	2	0	15	70	пром.	5.13
60	1	5	5	71	пром.	10.33
210	7	7	46	276	54-1г	15.70
590	27.8	16.5	84	597.1		90
200	7	5	16	133	54-8с	17.90
90	19	5	3	132	54-2м(К)	42.29
200	5	6	49	271	54-4г	18.15
200	0	0	15	115	638-2004Л	7.58
30	2	0	15	70	пром.	4.08
720	33	16	98	721		90
1310	60.8	32.5	182	1318.1		180
180	6.36	5.88	39.36	236.16	54-6к	18.78
200	0.3	0	7.3	30.8	54-6гн	11.22
50	4	0	25	117	пром.	3.84
100	14.8	5.7	4.4	156.6	54-25М	56.16
530	25.46	11.58	76.06	540.56		90

200	5	6	11	117	54-11с	10.98
250	26	9	22	272	54-22м	49.22
200	0	0	11	51	пром.	6.79
30	5	1	30	141	пром.	8.16
100	3	10	10	143	пром.	14.85
780	39	26	84	724		90
1310	64.46	37.58	160.06	1264.56		180
180	36	13	26	261	54-11Г	43.60
200	0	0	7	27	54-2ГН	4.05
30	4	0	22	176	пром.	5.13
55	3	4	39	176	пром.	31.50
20	0	0	18	72	пром.	5.72
485	43	17	112	712		90
200	5	6	14	126	54-18с	18.32
150	8	6	36	221	54-6Г	18.09
100	10	12	8	179	54-5м	43.04
200	1		15	65	54-13ХН	3.24
30	2	0	15	117	пром.	1.68
60	1	3	5	46	пром.	5.63
740	27	27	93	754		90
1225	70	44	205	1466		180
90	16	13	6	169	54-1Т	55.86
180	6	4	44	244	пром.	15.04
200	0	0	7	28	54-4ГН	6.24
30	2	0	15	70	пром.	3.84
30	1	1	3	21	пром.	9.02
530	25	18	75	532		90
200	2	4	10	149	54-2с	12.44
200	7	7	44	262	54-1г	11.08
100	14	6	4	156	54-25м	51.86
200	1	0	20	81	54-1хн	6.46
40	3	0	20	94	пром.	8.16
740	27	17	98	742		90
1270	52	35	173	1274		180
10	2	3	0	36	54-1з	16.91
200	7	9	34	249	54-16к	45.38

200	0	0	7	31	54-6ГН	3.93
50	4	5	37	148	пром.	18.65
40	3	0	20	94	пром.	5.13
500	16	17	98	558		90
200	7	5	16	133	54-8с	17.90
90	13	13	7	200	54-16м	46.21
150	8	6	36	234	54-4г	8.68
200	1		18	76	54-2ХН	6.71
30	2	0	15	94	пром.	4.08
30	1	1	3	21	54-3с	6.42
700	32	25	95	758		90
1200	48	42	193	1316		180
200	5	5	33	197	54-7з	7.53
100	17	9	17	120	54-12м	64.84
200	0	0	7	27	54-3ГН	2.11
30	2	0	15	70	пром.	3.84
50	3	3	35	130	ПРОМ.	11.68
580	27	17	107	544		90
250	2	6	17	131	54-6с	23.27
100	21	6	4	147	54-5м	36.68
200	5	6	49	271	54-6г	18.15
200	1	0	20	81	54-1ХН	6.46
40	3		20	94	пром.	5.44
790	32	18	110	724		90
1370	59	35	217	1268		180
220	19	26	5	331	54-1о	53.99
100	3	0	6	37	54-20з	25.32
200	0.24	0.1	17	32	54-6ГН	4.29
50	4	0	25	117	пром.	6.40
						0.00
570	25.87	26.5	52.84	516.73		90
200	5	6	11	117	54-11с	10.90
100	21	5	4	148	159	40.93
180	4	5	32	178	54-21г	15.54
200	0	0	11	51	пром.	6.79
40	3	0	20	106	пром.	5.44
100	2	9	8	119	пром.	10.40
820	35	25	86	719		90
1390	60.87	51.5	138.84	1235.73		180
100	21	6	4	147	54-15к	53.80

200	0	0	7	28	54-3ГН	3.93
60	5	1	30	141	пром.	5.13
60	0	0	2	11	54-20 ₃	11.44
150	8	6	36	234	54-4ГН	15.7
570	34	13	79	561		90
200	5	6	6	92	54-18с	9.61
100	18	10	6	188	54-25м	47.56
200	0	0	28	115	342	11.43
40	3	0	20	94	пром.	5.44
150	5	5	33	197	54-1г	8.00
26	2	3	19	108	пром.	7.96
716	33	24	112	794		90
1286	67	37	191	1355		180
180	6	6	39	236	54-1г	18.78
130	16	15	11	243	53-19 ₃	65.27
200	0	0	7	27	54-2ГН	2.11
50	4	0	25	117	пром.	3.84
560	26	21	82	623		90
200	2	4	10	149	54-3с	12.44
250	19	18	29	356	54-9г	62.94
200	1	0	20	81	54-1ХН	6.46
60	5	1	30	141	пром.	8.16
710	27	23	89	727		90
1270	53	44	171	1350		180
1284.7	58.138	40.059	180.58	1306.2		180