



Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

дата 19 2 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса,ячневой,кукурузной и перловой круп(с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174	17,5
			гор.напиток	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,повидлом(сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376	10
			хлеб	пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			фрукты	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	20
				Бутерброды с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3	15
			<i>итого</i>		610	16,46	19,18	87,97	703,74		70
1	1	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67	27,7
			1 блюдо	Борщ с картофелем	200	2,55	2,13	10,18	107,75	84	29,8
			2 блюдо	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят(с маслом)	100	11,13	21,38	11,24	282,18	295	58,91
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	157	22,5
			напиток	Компот из свежих плодов(чешня,вишня,слива,персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,2	116,6	342	10
			хлеб бел.	пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	н	7,5
			<i>итого</i>		870	29,13	39,46	85,31	1075,2		163,91
1	1	Итого за день:			1480	45,59	58,64	173,28	1778,94		233,91
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы(с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,5	264,54	181	17,5
			гор.напиток	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,повидлом(сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376	10
			хлеб	ржаной	60	2,64	0,48	13,36	69,6	109	7,5
			фрукты								
				Бутерброды с маслом	60	3,67	11,33	21,93	204	1	9
			<i>итого</i>		520	11,93	21,57	87,75	593,96		44
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	10,4	6,5	124	53	27,7

			1 блюдо	Суп с макаронными(лапша)изделиями	200	1,38	4,08	10,4	110,75	52	39,8
			2 блюдо	Азу из отварного мяса птицы	100	22,2	21,3	4,54	296,3	508a	82,91
			гарнир	Рис отварной(с овощами)	150	3,5	9,7	32,8	233	414	22,5
			напиток	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,52	0,18	28,86	71,6	7..10	10
			хлеб бел.	пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	н	7,5
			<i>итого</i>		870	36,9	46,92	85,8	1113,87		197,91
1	2		Итого за день:		1390	48,83	68,49	173,55	1707,83		241,91
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом сливочным	200	5,46	9,86	48,12	303,64	2..5	27,5
				Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	9
			гор.напиток	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом(сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376	10
			хлеб	пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			фрукты	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	20
			<i>итого</i>		570	10,74	18,13	73,27	612,74		74
1	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,5	6,7	10,33	106,67	22	22,5
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками на курином бульене	200	2,84	3,68	15,04	115,4	43	25,8
			2 блюдо	Тефтели мясные с рисом в соусе	100	9,15	3,23	8,62	100,77	12..6	69,86
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302	23
			напиток	Напиток ягодный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	539	10
			хлеб бел.	пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	н	7,5
			<i>итого</i>		870	30,31	20,98	101,89	951,61		166,16
1	3		Итого за день:		1440	41,05	39,11	175,16	1564,35		240,16
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	5,46	9,86	48,12	303,64	2..4	17,5
				Сыр (порциями)(Российский)	20	4,64	5,9	0	72	15	10
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	15
			хлеб	пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			фрукты	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	20
			<i>итого</i>		580	19,32	20,3	76,76	681,52		70
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	100	4,51	7,86	7,25	117,7	50..1	22,7
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,66	3,98	11,86	91,02	54	39,8
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему(мясо птицы, картофель, лук репчатый, томат паста)	250	13,89	15,51	14,21	252,86	259	80,16
			гарнир								
			напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20	2	58	330	389	15
			хлеб бел.	пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	н	7,5

			<i>итого</i>		870	48,16	30,61	94,02	1069,8		172,66
1	4	Итого за день:			1450	67,48	50,91	170,78	1751,32		242,66
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшенной,овсяной,гречневой и других круп(с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173	17,5
			гор.напиток	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,повидлом(повидло)	200	0,12	0,02	12,74	51,3	376	10
			хлеб	пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			фрукты	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	20
			<i>итого</i>		560	13,12	11,08	73,16	558,58		55
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	100	2,52	5	8,46	85,7	20	27,7
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,28	12,92	106,6	102	41,5
			2 блюдо	Голубцы ленивые(с мясом птицы)	100	10,13	7,01	3,05	127,2	298	63,61
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237	21,1
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349	10
			хлеб бел.	пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	н	7,5
			<i>итого</i>		870	34,06	25,48	96,23	983,57		178,91
1	5	Итого за день:			1430	47,18	36,56	169,39	1542,15		233,91
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшенной,овсяной, гречневой и других круп(с маслом и вареньем(пшениная)	200	7,9	10,08	46,5	308,18	173	17,5
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	20
			хлеб	пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			фрукты	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	20
			<i>итого</i>		560	17,12	14,62	75,14	614,06		65
2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками	100	1,11	6,08	11,44	96,7	35	27,7
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88	67
			2 блюдо	Куриная грудка отварная в сметанном соусе	100	17,3	14,8	4,8	270	405	69,06
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203	21,1
			напиток	Компот из свежемороженых ягод	200	0,32	0,02	28,84	118	128	10
			хлеб бел.	пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			хлеб черн.	Ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	н	7,5
			<i>итого</i>		870	33,71	31,91	84,55	1030,44		209,86
2	1	Итого за день:			1430	50,83	46,53	159,69	1644,5		274,86
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша из смеси круп(четыре злака)	200	10,18	10,84	40,3	299,52	177	17,5
				Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	9
			гор.напиток	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом(сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376	10
			хлеб	пеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			фрукты	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	20

			<i>итого</i>		570	15,46	19,11	65,45	608,62		64
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые(помидоры)	100	1,1	0,1	3,5	20	107	27,7
			1 блюдо	Свекольник из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,4	11,7	93	5..2	32,8
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	100	14,55	16,79	2,89	180	9..8	72,06
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,22	34,74	223,2	165	25,1
			напиток	компот из яблок и слив или яблок и алычи(яблоки и алыча)	200	0,12	0,1	27,5	112	344	10
			хлеб бел.	пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	н	7,5
			<i>итого</i>		870	33,97	27,87	83,03	906,42		182,66
					Итого за день:		1440	49,43	46,98	148,48	1515,04
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса,ячневой,кукурузной и перловой круп(с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174	17,5
				масло (порциями)	10	0	7,25	0,13	66	14	9
			гор.напиток	Какао из консервантов" Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	3,28	3	20,64	122,6	384	15
			хлеб	пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			фрукты	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	20
			<i>итого</i>		570	13,88	21,11	79,95	679,52		69
							100	1,67	6,67	9,83	105
2	3	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	200	6,14	9,78	2,38	122	136	65
			1 блюдо	Солянка	100	16,51	7,94	0,66	139,64	226	117,5
			2 блюдо	Рыба запеченая под сыром	150	16,51	7,94	0,66	139,64	226	35
			гарнир	Пюре картофельное	200	0,44	0,1	34	141,2	350	20
			напиток	Кисель из плодов или ягод	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			хлеб бел.	пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	н	7,5
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	н	7,5
			<i>итого</i>		870	49,37	33,69	50,23	925,7		280,2
					Итого за день:		1440	63,25	54,8	130,18	1605,22
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная	200	5,8	10,36	45,7	300	79	55
				Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	351	5
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,8	75,34	378	20
			хлеб	пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			фрукты	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	20
			<i>итого</i>		580	12,75	13,52	74,21	582,92		107,5
2	4	Обед	закуска	Салат "Степной"(морковка отварная,соленый огурец,картофель отварной,горошек зеленый консервированный,лук,масло растительное)	100	1,42	6,03	6,28	85	38	34
			1 блюдо	Суп крестьянский с овощами	200	1,118	3,94	4,88	61	98	51
			2 блюдо	Котлеты домашние(с соусом)	100	10,5	11,7	8,2	124	130	66,26

			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203	21,1
			напиток	Компот из свежих плодов(черешня,вишня,слива,персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,2	116,6	342	10
			хлеб бел.	пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	н	7,5
			<i>итого</i>		870	27,038	28,88	80,71	860,54		197,36
2	4	Итого за день:			1450	39,788	42,4	154,92	1443,46		304,86
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная или гречневая	200	5,8	10,36	45,7	300	177	17,5
				Сыр (порциями)(Российский)	20	4,64	5,9	0	72	15	9
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379	15
			хлеб	ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	н	7,5
			фрукты	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	20
			<i>итого</i>		580	17,36	20	72,88	657,54		69
2	5	Обед	закуска	Салат из капусты белокачанной и свеклы	100	1,6	7,1	5,9	94	8	22,7
			1 блюдо	Суп картофельный с яичными хлопьями	200	2,44	2,6	11,14	77,8	79	39,8
			2 блюдо	Плов(филе индейки,рис,томатная паста,морковь ,лук)	250	16,48	16,89	26,03	322	265	81,41
			гарнир								
			напиток	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	20	2	58	330	389	15
			хлеб бел.	пшеничный	60	4,74	0,6	1,26	140,28	н	7,5
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	н	7,5
			<i>итого</i>		870	48,62	29,85	103,77	1102,02		173,91
2	5	Итого за день:			1450	65,98	49,85	176,65	1759,56		242,91
		Среднее значение за период:			1440	51,9408	49,427	163,208	1631,237		261,104