

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.А.Кравченко

01.09.2025



Меню приготавливаемых блюд

Возрастн
ая
категори
я:
Мл.школьники

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидккая | 200 | 6,20 | 7,46 | 30,86 | 215,4 | 262 |
| | Какао с молоком (1-й вариант) | 180 | 3,24 | 2,97 | 22,50 | 129,6 | 496 |
| | Бутерброды с сыром (1-й вариант) | 40 | 5,96 | 8,44 | 8,80 | 136 | 90 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый) | 200 | 1,40 | 0,20 | 0,20 | 120 | 518 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 | 300 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 660 | 21,90 | 23,67 | 62,66 | 664 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,62 | 6,06 | 5,70 | 96,06 | 22 |
| | Плов с курицей | 180 | 24,57 | 7,29 | 29,88 | 283,14 | 117 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 109 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,00 | 12,96 | 49,37 | 508 |
| | Овощи натуральные (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 106 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 660 | 32,58 | 13,95 | 64,18 | 512,57 | |

| | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1320 | 54,48 | 37,62 | 126,84 | 1176,57 | |
| День 2 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 150 | 24,00 | 25,20 | 23,90 | 424,99 313 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | 71,1 501 |
| | Бутерброды с маслом (1-й вариант) | 40 | 1,60 | 16,70 | 10,00 | 197 93 |
| | Сметана | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,2 479 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 380 | 28,74 | 45,83 | 48,57 | 709,29 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 200 | 1,84 | 3,40 | 12,10 | 86,4 144 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 109 |
| | Компот из смородины | 180 | 0,27 | 0,09 | 7,56 | 31,86 190 |
| | Рагу из курицы | 200 | 21,00 | 7,00 | 17,50 | 217,4 127 |
| | Салат зеленый с огурцами и помидорами | 100 | 1,00 | 6,10 | 2,50 | 69 36 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 720 | 26,75 | 17,07 | 53,02 | 474,26 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1100 | 55,49 | 62,90 | 101,59 | 1183,55 | |
| День 3 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия отварные с раст, маслом | 180 | 6,91 | 9,38 | 42,59 | 282,13 291 |
| | Чай с лимоном без сахара | 180 | 0,23 | 0,00 | 0,22 | 3,87 494 |
| | Бутерброд с джемом или повидлом (без масла) | 40 | 1,17 | 0,13 | 23,14 | 92,87 95 |
| | Горошек зеленый | 40 | 1,20 | 0,10 | 2,40 | 14,8 20 |
| | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 112 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 540 | 9,91 | 10,01 | 78,15 | 440,67 | |
| ОБЕД | Уха с крупой | 200 | 6,80 | 3,90 | 12,10 | 110,84 152 |
| | Каша гречневая рассыпчатая(пост) | 150 | 8,61 | 9,00 | 38,81 | 271,08 237 |
| | Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами | 70 | 6,65 | 3,60 | 3,15 | 71,5 343 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81 512 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 109 |
| | Салат из свежих помидоров с перцем | 60 | 0,60 | 6,06 | 2,04 | 65,4 21 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 720 | 25,60 | 23,04 | 89,56 | 669,42 | |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1260 | 35,51 | 33,05 | 167,71 | 1110,09 | |
| День 4 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидккая | 200 | 7,80 | 9,46 | 35,80 | 283,6 267 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,23 | 0,00 | 5,62 | 24,34 494 |
| | Бутерброды с маслом (2-й вариант) | 30 | 1,20 | 12,50 | 7,50 | 147 94 |
| | Плоды свежие (груши) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 112 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 510 | 9,63 | 22,26 | 59,22 | 501,94 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,70 | 6,10 | 10,10 | 114,22 23 |
| | Салат из редиса с огурцами и яйцом | 60 | 1,59 | 1,78 | 1,79 | 29,53 16 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,6 429 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,00 | 12,96 | 49,37 508 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 109 |
| | Биточек из курицы | 75 | 14,40 | 3,30 | 10,10 | 127,1 128 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 735 | 27,20 | 19,58 | 67,93 | 555,42 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1245 | 36,83 | 41,84 | 127,15 | 1057,36 | |
| День 5 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,85 | 37,08 | 253,05 237 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 47,6 115 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,26 | 0,00 | 26,10 | 109,8 503 |
| | Плоды свежие (мандин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 112 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 30 | 3,38 | 0,34 | 20,92 | 100,26 170 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 500 | 14,75 | 11,95 | 94,68 | 548,71 | |
| ОБЕД | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200 | 7,90 | 4,10 | 12,42 | 117,96 33 |
| | Рагу из овощей с кабачками | 150 | 2,78 | 8,02 | 12,60 | 133,5 202 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 109 |
| | Компот из яблок с лимонами | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | 103 509 |
| | Рыба жареная | 75 | 15,30 | 5,70 | 2,70 | 123,45 168 |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 40 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 5,6 106 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 705 | 29,24 | 18,54 | 67,18 | 553,11 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|-----|
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая | 150 | 4,07 | 9,54 | 20,40 | 183,58 | 247 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,23 | 0,00 | 5,62 | 24,34 | 494 |
| | Бутерброд с джемом или повидлом (без масла) | 40 | 1,17 | 0,13 | 23,14 | 92,87 | 95 |
| | Плоды свежие (бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 112 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 470 | 6,97 | 10,17 | 70,16 | 396,79 | | |
| ОБЕД | Солянка рыбная | 250 | 7,80 | 5,02 | 2,37 | 86 | 137 |
| | Картофель отварной | 200 | 3,80 | 9,80 | 25,40 | 204 | 426 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 109 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,90 | 0,09 | 14,13 | 60,21 | 185 |
| | Сельдь с луком | 60 | 5,76 | 9,60 | 2,28 | 141,6 | 353 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 730 | 20,90 | 24,99 | 57,54 | 561,41 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1200 | 27,87 | 35,16 | 127,70 | 958,2 | | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,13 | 4,73 | 17,08 | 131,4 | 165 |
| | Бутерброды с сыром (2-й вариант) | 35 | 5,00 | 8,10 | 7,40 | 123 | 91 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,23 | 0,00 | 5,62 | 24,34 | 494 |
| | Плоды свежие (мандин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | 112 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 495 | 11,16 | 13,03 | 37,60 | 316,74 | | |
| ОБЕД | Суп картофельный с фрикадельками (мясными) | 200/25 | 1,76 | 2,36 | 11,76 | 75,4 | 149 |
| | Плов из отварной говядины | 250 | 18,90 | 18,60 | 49,20 | 440 | 370 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,00 | 12,96 | 49,37 | 508 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 109 |
| | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 40 | 0,44 | 0,04 | 1,40 | 8 | 107 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 710 | 23,83 | 21,48 | 88,68 | 642,37 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1205 | 34,99 | 34,51 | 126,28 | 959,11 | | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Винегрет овощной | 100 | 1,30 | 10,80 | 6,80 | 130 | 76 |
| | Чай с лимоном без сахара | 180 | 0,23 | 0,00 | 0,22 | 3,87 | 494 |
| | Печенье | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | 590 |

| | | | | | | |
|--|---|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92 | 518 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 560 | 8,57 | 15,24 | 56,66 | 486,67 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)Пост | 250 | 7,28 | 5,70 | 21,85 | 168,05 |
| | Макароны отварные с овощами | 125 | 4,31 | 4,99 | 23,78 | 157 |
| | Салат картофельный с кальмарами | 80 | 5,20 | 5,92 | 8,32 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 495 | 19,43 | 17,09 | 67,31 | 502,65 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1055 | 28,00 | 32,33 | 123,97 | 989,32 | |