

Утвердил: должность _____

директор

фамилия

Безроднова Н.П.

7-11 лет

дата

14

1

2026

денн

месяц

god

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледов ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая Дружба с маслом	245	12	7	24	209	327	48,42
				Кондитерское изделие (печенье в инд. уп.)	50	1,6	9	15	238	ПР	20
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	57,27	628	5,5
			хлеб	Батон пшеничный	20	2	0	13	59	ПР	8,14
			фрукты								
			итого		515	15,4	15,881	67,01	563,27		82,06
1	1	Обед	закуска	Десерт фруктовый (яблоко свежее)	60	0	0	10	19	24	13
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	210	10,9	11,9	38	200	110	17,5
			2 блюдо	Гречка по-купечески с мясом (филе куриное)	240	11	13	25	348	193	70,11
			гарнир								
			напиток	Чай с шиповником	200	0	0	15	57	628	6,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	4
			итого		750	25,082	25,38	104,36	707,2		114,91
1	1	Итого за день:			1265	40,482	41,261	171,37	1270,47		196,97
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Мясное кулинарное изделие с соусом	90	8	10	24	280	393	40
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	5,1	5,9	22	168	205	28,16
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0	0	14	54	629	5,9
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3	0	16	83	ПР	8
			фрукты								
			итого		517	16,383	16,186	76,117	584,91		82,06
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с чесноком	60	3	5	23	109	23	18,1
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	210	2	6	28	116	120	25,2
			2 блюдо	Котлеты из мяса кур с соусом	90	11	9	12	133	423	35,8
			гарнир	Рис припущенный с овощами	150	4,2	5	12	239	394	21,9
			напиток	Чай фруктовый	200	1	0	10	48	629	5,91
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	4

			итого		750	23,226	25,31	101,76	727,8			114,91
1	2	Итого за день:			1267	39,609	41,496	177,87	1312,71			196,97
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная, жидкая с маслом, сахаром	220	10	14	34	230	423		43,52
			гор.блюдо	Оладьи с молоком сгущенным	60	5	4,45	27	185	31		25,7
			гор.напиток	Чай без сахара	200	0	0	1	2	628		4,7
			хлеб	Батон пшеничный	20	2	0	13	59	ПР		8,14
			фрукты									
			итого		500	16,6	18,7	74,25	476,4			82,06
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с чесноком и раст.маслом	60	1	3	7	65	16		19,82
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	26	100	139		21,45
			2 блюдо	Азу с говядиной	230	19	21	30	380	402		60,39
			гарнир									
			напиток	Напиток из шиповника	180	1	0	24	97	289		5,25
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР		4
			итого		710	25,614	26,618	103,33	724,99			114,91
1	3	Итого за день:			1210	42,214	45,318	177,58	1201,39			196,97
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые из мяса кур с соусом	90	9	10	14	175	423		37,73
			гор.блюдо	Картофельное пюре, огурцы консерв. (порционно)	170	3,7	5,5	27	168	472,24		30,42
			гор.напиток	Чай фруктовый	200	1	0	10	48	629		5,91
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3	0	16	83	ПР		8
			фрукты									
			итого		500	16,24	16,14	67,756	473,8			82,06
1	4	Обед	закуска	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1	4	9	49	37		15,21
			1 блюдо	Борщ Сибирский со сметаной	210	3	6	19	157	102		27,8
			2 блюдо	Стейк/Шницель из мяса кур с соусом	90	12	9	5	207	520		33
			гарнир	Пюре из гороха	150	8,77	7,85	46	266	270		25,4
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628		5,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР		4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР		4
			итого		750	27,992	27,281	110,37	819,467			114,91

1	4	Итого за день:			1250	44,232	43,421	178,12	1293,27		196,97
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой рисовой, маслом, десерт фруктовый	260	11,32	15,4	16,2	239	24,ПР	58,6
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,88	0,01	32	126	283	7,18
			хлеб	Батон пшеничный	40	4	1	33	118	ПР	16,28
			фрукты								
			итого		500	16	15,91	80,7	483		82,06
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	5	5	56	60	23,8
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	200	8	7	16	107	42	17,08
			2 блюдо	Мясное кулинарное изделие с соусом	90	8	10	24	280	393	40
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	4	4	36,6	145	205	20,13
			напиток	Чай с лимоном	187	0	0	14	54	629	5,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	4
			итого		727	24,032	26,426	112,21	724,91		114,91
1	5	Итого за день:			1227	40,032	42,336	192,91	1207,91		196,97
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Стейк/Шницель из мяса кур с соусом	90	12	9	5	207	520	33
			гор.блюдо	Рис припущенный с овощами, овощи порционно	190	4	10	31	219	394,24	35,56
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	5,5
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3	0	16	83	ПР	8
			фрукты								
			итого		520	19,24	19,291	67,366	566,467		82,06
2	1	Обед	закуска	Салат из б/к капусты	60	1	3	6	54	62	19,5
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	3	9	21	122	132	12,18
			2 блюдо	Голубцы ленивые из мяса кур с соусом	90	9	6	14	175	423	37,73
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	5	26	233	463	31,2
			напиток	Чай с шиповником	200	0	0	18	75	629	6,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	4
			итого		740	23,391	23,98	102,03	741,785		114,91
2	1	Итого за день:			1260	42,631	43,271	169,4	1308,25		196,97
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая пшенная с маслом	230	5,29	6,68	13,32	123,5	423	41,8
				Бутерброд горячий с сыром	40	7,29	10	20,36	287	24	22,03

			гор.напиток	Чай с яблоком	200	0,24	0,05	13,76	53,71	629	6,02
			хлеб	Батон пшеничный	30	3	0	21	99	ПР	12,21
			фрукты								
			итого		500	15,98	17,13	68,2	562,81		82,06
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы	60	0,97	7	6,16	109	23	17,85
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом, томатом	200	5	5	24	121	174	18
			2 блюдо	Вермишель(спагетти) с соусом Болоньезе	200	15	12	39	347	205	65,56
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	5,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	4
итого		700	23,792	24,431	100,53	717,467		114,91			
2	2	Итого за день:			1200	39,772	41,561	168,73	1280,28		196,97
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гречка по-купечески с мясом (филе куриное)	240	11	13	25	348	193	51,26
				Икра кабачковая (порционно)	20	0,4	1,8	1,72	24,4	31	15,62
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,88	0,01	32	126	283	7,18
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	40	3	0	16	83	ПР	8
			фрукты								
			итого		500	15,32	15,05	75,076	581,6		82,06
2	3	Обед	закуска	Салат " Витаминный"	60	1	5	7	93	23	12,11
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	210	9	6	31	168	110	28,45
			2 блюдо	Тефтели из мяса кур с соусом	90	7	7	10	158	423	30,02
			гарнир	Картофельное пюре/Картофель в молоке	150	3	4	26	164	472	30,42
			напиток	Чай фруктовый	200	1	0	10	48	629	5,91
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	4
			итого		750	23,298	23,322	100,62	713,8		114,91
2	3	Итого за день:			1250	38,618	38,372	175,7	1295,4		196,97
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	250	10,6	13,8	31	227	24	45,8
				Пастила фруктовая	25	3,49	2,7	11	170	ПР	18,55
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	628	5,5
			хлеб	Батон пшеничный	30	3	0	21	99	ПР	12,21
			фрукты								

			итого		505	17,45	16,951	77,77	552,867		82,06	
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с чесноком и раст.маслом	60	1	4	7	65	16	13,1	
			1 блюдо	Суп с клецками со сметаной	210	4	3	11	110	107	16,2	
			2 блюдо	Гуляш из птицы	90	10,78	11,24	24	163	428	50,51	
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	7,5	37,5	243	171	21,2	
			напиток	Чай с лимоном	207	0	0	14	54	629	5,9	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	4	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	4	
			итого		757	24,845	26,136	109,72	717,7		114,91	
2	4	Итого за день:			1262	42,295	43,087	187,49	1270,57		196,97	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с яйцом	150	11,7	14,9	21	262	428	52,76	
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0	0	18	75	629	6,3	
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4	1	22	114	ПР	10	
			фрукты	Яблоко свежее	100	0,4	0	12,8	38	24.01.	13	
			итого		500	15,89	15,55	74,18	488,5		82,06	
2	5	Обед	закуска	Винегрет овощной (с квашенной капустой)	60	1	5	5	80	60	25,2	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	6	5	17	145	138	18,13	
			2 блюдо	Плов из птицы (филе куриное)	210	16	17	37	360	893	55,34	
			гарнир									
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	34	138	702	8,24	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	ПР	4	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	6	38	ПР	4	
			итого		710	25,769	27,38	109,4	806		114,91	
2	5	Итого за день:			1210	41,659	42,93	183,58	1294,5		196,97	
		Среднее значение за период:			1240,1	41,1544	42,305	178,27	1273,47		196,97	