

####

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

6-11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор

И.И. Алериушина

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 из круп вязкая рисовая	170	6,28	7,23	44,75	269	173	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	2,25	3,24	25,83	136,8	379	
			хлеб	Хлеб крестьянский витаминизированный	30	4,74	0,8	55,9	269,33		
				Йогурт	125	4,4	0,2	19	95	3	
			итого		505	17,67	11,47	145,48	770,13		
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	73	
			1 блюдо	Суп гороховый с гренками 250/20	270	10,39	7,49	16	161,59	119	
			2 блюдо	Тефтели мясные с овощами и соусом	130	7	6,8	14,24	146	279	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,1	32,75	189	2202	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	0,75	0	26,82	110	349	
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,37	0,29	14,14	70,49		
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25		
			итого		840	28,84	23,24	119,62	793,61		
1	1	Итого за день:			1345	46,51	34,71	265,1	1563,74		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса куры	250	17,52	17,75	28,8	348,24	291	
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	9,18	36,9	377	
			хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,37	0,29	14,14	105,73		
			фрукты	Фрукт	100	0	0	10	47		
			итого		560	20	18,058	62,12	537,87		
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячек"	60	0,85	3,65	5,01	56,34	52	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	4,04	9,08	26,03	120,27	96	
			2 блюдо	Котлеты рыбные Лада	90	10,17	4,86	8,8	118,62	234	

			гарнир	Пюре картофельное	150	3,4	53,35	20,52	152,5	312	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388	
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98		
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	30	2,05	0,37	10,41	54,37		
			итого		755	25,86	72,14	117,73	722,46		
1	2	Итого за день:			1315	45,86	90,198	179,85	1260,33		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофель в молоке	150	3,51	3,72	19,74	125,99	127	
			гор. Блюдо	Голубцы из мяса кур с рисом	90	6,47	7,4	15,23	163,8	287	
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0	0	18	71,11	376	
			хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98		
			хлеб	Хлеб Успенский витаминизированный	40	2,74	0,5	13,88	72,5		
			итого		500	17,46	12,2	95,13	574,38		
1	3	Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный	60	2,16	0,06	5,88	33		
			1 блюдо	Суп с макаронным изделиями	200	1,91	0,46	10,4	93,6	111	
			2 блюдо	Гуляш из свинины с овощами и соусом 90/30	120	10,28	9,45	7,18	155,2	260	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	15,83	3,04	180	168	
			напиток	Компот из кураги и изюма	180	0,68	0	24,14	99	348	
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98		
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	30	2,05	0,37	10,41	54,37		
			итого		780	36,82	26,75	89,33	756,15		
1	3	Итого за день:			1280	54,28	38,95	184,46	1330,53		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка капустная	250	11,06	7,22	0,42	254	162	
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0	0	28,78	115,2	376	
			хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,37	0,29	14,14	105,73		
				Яйцо отварное	30	2,05	0,37	10,41	54,37	209	
			итого		490	15,48	7,88	53,75	529,3		
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови с изюмом	60	0,75	0,08	13,36	57,18	66	

			1 блюдо	Борщ со сметаной	200	3,38	6,72	8,72	109,2	82	
			2 блюдо	Котлета "Дружба" с соусом молочным	110	15,72	19,48	3,14	251	209	
			гарнир	Рис отварной	150	7,51	8,34	30,44	227	304	
			напиток	Нектар 1л яблоко	180	0,9	0,09	18,18	82,8		
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,37	0,29	14,14	105,73		
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25		
			итого		750	32	35,25	94,92	869,16		
1	4	Итого за день:			1240	47,48	43,13	148,67	1398,46		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша из круп вязкая геркулесовая	170	6,48	7,47	46,24	277,99	173	
			гор.напиток	Какао с молоком	180	4,79	5,03	25,44	166,2	382	
			хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,37	0,29	14,14	105,73		
			хлеб	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25		
				Булочка с повидлом обсыпная	75	4,95	10,77	30,84	240	426	
			итого		475	19,96	23,81	123,6	826,17		
1	5	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	2,05	0,9	12,59	33,6		
				Суп картофельный Крестьянский с крупой и со сметаной 250/5	255	2,31	7,74	14,43	140,59	101	
			1 блюдо								
			2 блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	90	12,6	18,06	9	213	300	
			гарнир	Рагу из овощей	150	3,04	8,78	13,8	146,7	143	
			напиток	Напиток "Витошка"	180	0	0	16,74	66,6		
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,37	0,29	14,14	105,73		
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25		
			итого		785	23,74	36,02	87,64	742,47		
1	5	Итого за день:			1260	43,7	59,83	211,24	1568,64		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом и сахаром	225	7,8	11,35	62,13	382,49	174	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	2,25	3,24	25,83	136,8	379	
			хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,37	0,29	14,14	105,73		
				Бутерброды с маслом и сыром	65	6,82	9,92	21,02	200,76	3	

			итого		500	19,24	24,8	123,12	825,78		
2	1	Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный	60	2,16	0,06	5,88	33		
			1 блюдо	Суп картофельный рыбный	250	14,16	12,16	6,66	232,75	106	
			2 блюдо	Голубцы ленивые из мяса кур с соусом 90/30	120	6,63	7,58	15,61	167,99	287	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,32	4,1	32,75	189	203	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	180	0,05	0	12,8	52,92	388	
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,37	0,29	14,14	105,73		
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25		
			итого		810	32,06	24,44	94,78	817,64		
2	1	Итого за день:			1310	51,3	49,24	217,9	1643,42		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Бигус (капуста тушенная с мясом)	250	3,56	11,63	9,94	251,25	223	
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0	0	18	71,11	376	
			хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,37	0,29	14,14	105,73		
			хлеб	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25		
				Шаньга с наливкой	75	6,82	7,95	28,05	178,5		
			итого		555	14,12	20,12	77,07	642,84		
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,13	2,28	13,2	71	
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	4,22	6,51	13,77	145	24	
			2 блюдо	Суфле Рыбка с рисом	100	10,98	4,41	5,72	107,21	238	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,4	53,35	20,52	152,5	312	
			напиток	Компот из кураги и изюма	180	0,67	0	24,14	99	348	
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98		
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	30	2,05	0,37	10,41	54,37		
			итого		810	26,72	65,35	105,12	712,26		
2	2	Итого за день:			1365	40,84	85,47	182,19	1355,1		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	175	8,46	13,4	52,3	372,5	204	
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	9,18	36,9	377	
			хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,37	0,4	27,95	134,66		

			гор.напиток	Чай с молоком	180	3,74	3,75	19,8	132,3	378	
			хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,37	0,29	14,14	105,73		
				Пирожок с картофелем	75	5,4	6,37	22,2	174,75		
			итого		500	16,29	18,28	86,75	624,13		
2	5	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с огурцом	60	1,11	2,74	4,28	40,69	45	
			1 блюдо	Суп лапша домашняя	250	2,21	5,07	11,92	103	113	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	200	16,15	6,91	8,39	311,93	284	
			гарнир								
			напиток	Нектар 1л яблоко	180	0,9	0,09	18,18	82,8		
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98		
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25		
			итого		750	26,48	15,64	77,99	715,65		
2	5	Итого за день:			1250	42,77	33,92	164,74	1339,78		
		Среднее значение за период:			1291,5	46,879	53,8884	191,01	1430,79		

####

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-17 лет

Утвердил должность

фамилия

дата

день

месяц

год

2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из круп вязкая рисовая	200	7,39	8,51	52,65	316,47	173	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	2,25	3,24	25,83	136,8	379	
			хлеб	Хлеб крестьянский витаминизированный	30	2,37	0,29	14,14	105,73	ГОСТ-Р 58233-2018	
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25		
				Йогурт	125	4,4	0,2	19	95		
			итого		555	17,78	12,49	118,56	690,25		
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,55	133,8	73	
			1 блюдо	Суп гороховый с гречками 250/20	270	10,39	7,49	16	161,59	119	
			2 блюдо	Тефтели мясные с овощами и соусом	150	7	6,8	14,24	146	279	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,38	4,92	39,3	226,8	2202	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	0,75	0	26,82	110	349	
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,37	0,29	14,14	105,73	ГОСТ-Р 58233-2018	
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	ГОСТ-Р 58233-2018	
			итого		930	30,99	26,93	131,99	920,17		
1	1	Итого за день:			1485	48,77	39,42	250,55	1610,42		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса куры	250	17,52	17,75	28,8	348,24	291	
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	9,18	36,9	377	
			хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98	ГОСТ-Р 58233-2018	
			фрукты	Фрукт	100	0	0	10	47		

			итого		570	22,37	18,348	76,26	573,12		
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячек"	100	1,42	6,08	8,35	93,9	52	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	5,03	11,3	32,38	149,6	96	
			2 блюдо	Котлеты рыбные Лада	100	11,3	5,4	9,78	131,8	234	
			гарнир	Пюре картофельное	180	4,08	53,35	24,62	183	312	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388	
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98	ГОСТ-Р 58233- 2018	
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	30	2,05	0,37	10,41	54,37	ГОСТ-Р 58233- 2018	
			итого		885	29,23	77,33	132,5	833,03		
1	2	Итого за день:			1455	51,6	95,678	208,76	1406,15		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Картофель в молоке	180	4,21	4,46	23,69	151,19	127	
			гор. Блюдо	Голубцы из мяса кур с рисом	100	7,19	8,22	16,92	182	287	
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0	0	18	71,11	376	
			хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98	ГОСТ-Р 58233- 2018	
			хлеб	Хлеб Успенский витаминизированный	30	2,05	0,37	10,41	54,37	ГОСТ-Р 58233- 2018	
			итого		530	18,19	13,63	97,3	599,65		
1	3	Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный	100	3,6	0,1	9,8	55		
			1 блюдо	Суп с макаронным изделиями	250	2,39	0,58	13	117	111	
			2 блюдо	Гуляш из свинины с овощами и соусом100/20	120	10,28	9,45	7,18	155,2	260	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	18,99	3,65	216	168	
			напиток	Компот из кураги и изюма	180	0,68	0	24,14	99	348	
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98	ГОСТ-Р 58233- 2018	

			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	30	2,05	0,37	10,41	54,37	ГОСТ-Р 58233- 2018	
			итого		900	41,74	30,07	96,46	837,55		
1	3	Итого за день:				1430	59,93	43,7	193,76	1437,2	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка капустная	250	11,06	7,22	0,42	254	162	
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0	0	28,78	115,2	376	
			хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98		
				Хлеб Успенский витаминизированный	40	2,74	0,5	13,88	72,5	209	
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209	
			итого		550	23,62	12,9	71,64	645,68		
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови с изюмом	100	1,25	0,13	22,27	95,3	66	
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	4,23	8,41	10,9	136,5	82	
			2 блюдо	Котлета "Дружба" с соусом молочным	110	15,72	19,48	3,14	251	209	
			гарнир	Рис отварной	180	9,01	10	36,53	272,4	304	
			напиток	Нектар 1л яблоко	180	0,9	0,09	18,18	82,8		
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98	ГОСТ-Р 58233- 2018	
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	30	2,05	0,37	10,41	54,37	ГОСТ-Р 58233- 2018	
			итого		890	37,9	39,06	129,71	1033,35		
1	4	Итого за день:				1440	61,52	51,96	201,35	1679,03	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша из круп вязкая геркулесовая	250	8,65	9,55	61,68	358,7	173	
			гор.напиток	Какао с молоком	180	4,79	5,03	25,44	166,2	382	
			хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,37	0,29	14,14	105,73		
			хлеб	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25		
				Булочка с повидлом обсыпная	75	4,95	10,77	30,84	240	426	
			итого		555	22,13	25,89	139,04	906,88		

1	5	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	100	3,42	1,5	20,98	56		
			1 блюдо	Суп картофельный Крестьянский с крупой и со сметаной 250/5	255	2,31	7,74	14,43	140,59	101	
			2 блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	100	14	14	10	222	300	
			гарнир	Рагу из овощей	180	3,65	8,78	16,56	176,04	143	
			напиток	Напиток "Витошка"	180	0	0	16,74	66,6		
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98	ГОСТ-Р 58233-2018	
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	40	2,74	0,5	13,88	72,5	ГОСТ-Р 58233-2018	
			итого		895	30,86	33,1	120,87	874,71		
1	5	Итого за день:		1450	52,99	58,99	259,91	1781,59			
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом и сахаром	250	8,65	9,55	61,68	358,7	174	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	2,25	3,24	25,83	136,8	379	
			хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98	ГОСТ-Р 58233-2018	
				Бутерброды с маслом и сыром	40	2,74	0,5	13,88	72,5	3	
			итого		510	18,38	13,87	129,67	708,98		
2	1	Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный	60	2,16	0,06	5,88	33		
			1 блюдо	Суп картофельный рыбный	250	14,16	12,16	6,66	232,75	106	
			2 блюдо	Голубцы ленивые из мяса кур с соусом	130	7,18	8,22	27,5	182	287	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,38	4,92	39,3	226,8	203	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	180	0,05	0	12,8	52,92	388	
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98	ГОСТ-Р 58233-2018	
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	40	2,74	0,5	13,88	72,5	ГОСТ-Р 58233-2018	

[illegible]

			2 блюдо	Жаркое по-домашнему из свинины	230	12,6	28,52	24,75	406,64	259	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0	12,8	52,92	349	
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98	ГОСТ-Р 58233-2018	
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	ГОСТ-Р 58233-2018	
			итого		820	26,45	44,03	97,96	900,42		
2	3	Итого за день:			1370	45,96	60,208	217,72	1616,63		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса свинины	250	17,52	17,75	28,8	348,24	291	
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,11	0,018	9,18	36,9	377	
			хлеб	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98		
			фрукты	Фрукт	100	0	0	10	47		
			итого		570	22,37	18,348	76,26	573,12		
2	4	Обед	закуска	Икра овощная	100	2,18	2,78	12,27	82,9	74	
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	9,81	5,54	56,1	313,44	99	
			2 блюдо	Гуляш из свинины с овощами и соусом	130	10,28	9,45	7,19	155,2	260	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	18,99	3,65	216	168	
			напиток	Кисель	180	0,54	0,07	25,93	107,57	350	
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	40	4,74	0,58	28,28	140,98	ГОСТ-Р 58233-2018	
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	ГОСТ-Р 58233-2018	
			итого		900	46,92	37,66	140,36	1052,34		
2	4	Итого за день:			1470	69,29	56,008	216,62	1625,46		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная Дружба из риса и пшена с маслом и сахаром	255	8,84	12,86	70,42	433,49	175	

[illegible]