

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

*С. Ю. Козырева*  
02.04.2025



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю.Козырева



Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	240	7,21	9	30,27	285,6	1 013
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		505	11,45	10	79,82	509,4
Обед	Суп с вермишелью	200	3,54	4	13,95	80,7	1 039
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		705	28,97	52	115,3	920,9	
<b>Итого за день</b>		1 210	40,42	62	195,12	1430,3	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	200	8,95	9	31,68	195,6	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Булочка школьная	60	11,04	4	72,36	372,2	455
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	23,23	13	139,56	728,4
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	191,7	1 308,02
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		710	35,61	31	120,25	857,2
<b>Итого за день</b>		1 210	58,84	44	259,81	1585,6	

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)      Неделя: 1      День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая	220	7,4	10	31,67	243,6	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	12,75	22	78,07	588,2
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные	80	9,6	8		229,6	1 744
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	<b>Итого за Обед</b>						

	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		705	24,21	23	105,26	836,2	
<b>Итого за день</b>		1 205	36,96	45	183,33	1424,4	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная вязкая с	200	7,28	7	26,2	253,5	842
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
<b>Итого за Завтрак</b>		550	13,36	12	65,85	512,4	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой, картофелем и	200	1,52	5	10,94	199,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы	90	33,04	6	19,99	250,1	1 319,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	167	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		700	43,53	18	95,77	909,6	
<b>Итого за день</b>		1 250	56,89	30	161,62	1422	

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	220	6,01	7	25,23	261,8	1 013
	Оладьи с топпингом, 60 гр.	70	2,67	3	6,21	171,9	1 330,23
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		500	11,11	10	62,08	546,3	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5	7,31	156	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски	100	12,6	13	2,6	230	1 076
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		705	23,79	27	103,84	853,1	
<b>Итого за день</b>		1 205	34,9	37	165,92	1399,4	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		500	14,71	27	101,53	731,7	
<b>Обед</b>							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5	13,82	109,3	1 058
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская	90	14,76	19	1,58	165,6	1 308,04

Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4	37,87	218,5	516
Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>28,56</b>	<b>34</b>	<b>94,8</b>	<b>705,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 215</b>	<b>43,27</b>	<b>61</b>	<b>196,33</b>	<b>1436,1</b>	

(лист 7)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	200	8,95	9	31,68	195,6	235,05
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,69</b>	<b>15</b>	<b>101,2</b>	<b>600,4</b>	
Обед	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Фигурки рыбные	100	14,64	21	7,23	279,1	1 699,05
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>33,13</b>	<b>29</b>	<b>124,35</b>	<b>906,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 230</b>	<b>49,82</b>	<b>44</b>	<b>225,55</b>	<b>1506,7</b>		

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,2	7	31,38	240	823
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Плюшка Московская	80	9,36	9	38,22	269,8	677,25
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>17</b>	<b>382,26</b>	<b>630,4</b>	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	196,7	1 175
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	48,42	386,8	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>23,2</b>	<b>22</b>	<b>108,23</b>	<b>822,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 205</b>	<b>41,9</b>	<b>39</b>	<b>490,49</b>	<b>1452,3</b>		

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с	220	7,91	9	34,97	266,9	883
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,3</b>	<b>23</b>	<b>95,17</b>	<b>628,3</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	210	1,6	6	11,49	104,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	90	20,68	35	1,1	340,9	1 237

Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>30,85</b>	<b>48</b>	<b>74,99</b>	<b>793,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 205</b>	<b>45,15</b>	<b>71</b>	<b>170,16</b>	<b>1421,6</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия запеченные с	180	12,03	11	43,75	308,6	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>14,5</b>	<b>11</b>	<b>82,73</b>	<b>513,6</b>	
<b>Обед</b>	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5	13,82	109,3	1 058
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	191,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>27,64</b>	<b>35</b>	<b>103,56</b>	<b>902,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 220</b>	<b>42,14</b>	<b>46</b>	<b>186,29</b>	<b>1416,7</b>		

(лист 11)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная вязкая с	220	8,01	8	28,82	278,9	842
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,49</b>	<b>9</b>	<b>85,69</b>	<b>558,9</b>	
<b>Обед</b>	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	130	1 015
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>30,18</b>	<b>37</b>	<b>104,84</b>	<b>851,8</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 205</b>	<b>43,67</b>	<b>46</b>	<b>190,53</b>	<b>1410,7</b>		

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная вязкая с	200	8,64	9	43,92	293,4	302
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,1</b>	<b>28</b>	<b>114,5</b>	<b>786,4</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1 027,6
Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4	37,87	218,5	516
Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>25,16</b>	<b>32</b>	<b>103,77</b>	<b>757,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 255</b>	<b>41,26</b>	<b>60</b>	<b>218,27</b>	<b>1543,6</b>	
<b>Итого за период</b>	<b>14 615</b>	<b>535,22</b>	<b>585</b>	<b>2643,42</b>	<b>16890</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1 217,9</b>	<b>44,6</b>	<b>48,8</b>	<b>220,3</b>	<b>1420,5</b>	

Составил \_\_\_\_\_ Бичу Александр

Утвердил \_\_\_\_\_