

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

01.10.2025

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю директор

ООО Комбинат общественного питания

Кухня № 1

Приложение № 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полвековой

Неделя: 1

День: понедельник

№

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Питательная ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	----------------------	-------------

Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,81	6	20,18	160,2	1 013
	Омлет запеченный или паровой	100	10,08	11	3,26	152,6	891
	Булочка с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046
	Чай с лимонном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01

Итого за завтрак		525	19,13	18	72,99	536,6	
------------------	--	-----	-------	----	-------	-------	--

Обед	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Мясо (куриное) (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01

Итого за обед		705	27,61	50	127	971,4	
Итого за день		1 230	46,74	68	199,99	1508	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полвековой

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Питательная ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	----------------------	-------------

Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,62	7	31,68	225,6	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Булочка с маслом сливочным	80	4,22	24	21,76	368	808
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	894,01

Итого за завтрак		510	12,27	31	84,08	730	
------------------	--	-----	-------	----	-------	-----	--

Итого за Обед	Биточек куриный	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Соус томатный	90	16,74	18	191,7	1 308,02	
	Макаронные изделия отварные с маслом	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Компот из смеси сухофруктов	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Хлеб пшеничный	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной	25	2,03		12,2	60,5	894,01
		25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
		710	32,41	28	104,9	781,6	
Итого за День		1 220	44,68	59	188,98	1511,6	

Итого за день		1 220	44,68	59	188,98	1511,6	
---------------	--	-------	-------	----	--------	--------	--

Рацион: Меню для Детей 7-11 лет (завтрак, обед) Поповской						Неделя: 1		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал/100г			
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом	200	6,73	9	28,79	221,4	850		
	чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Кеос ванильный с изюмом	60	6,88	6	33,72	171,7	450,19		
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01		
Итого за Завтрак		500	16,85	15	98,03	553,7			
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	50	0,75	3	4,56	44,5	992		
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705		
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
	Итого за Обед	765	33,03	29	129,07	917,1			
Итого за День		1 265	49,88	44	227,1	1470,8			

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Поповской					Неделя: 1		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	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		
	Яблоко свежее	120	0,48		11,76	88	976		
Итого за Завтрак		560	13,4	12	66,83	519,7			
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Шницель из мяса птицы	90	33,04	6	19,99	150,1	1 319,01		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126		
	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		
	Итого за Обед		715	43,25	19	94,49	608,6		
	Итого за день		1 275	56,65	31	161,32	1 128,3		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полневской

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Смерте- тическая пищевост	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	25,23	200,2	1 013
	Оладьи с топленым	70	2,67	3	6,21	71,9	1 330,23
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за завтрак		500	11,11	10	62,08	408,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	812
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за обед	705	28,52	19	97,1	705,3	
Итого за день		1 205	39,63	29	159,18	1 113,8	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полневской

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Смерте- тическая пищевост	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05
	Чай с лимонном.	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за завтрак		490	13,9	27	96,65	707,5	
Обед	Суп Крестынский с крупой, сметаной	210	2,13	5	14,52	114,8	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская	90	14,76	19	1,58	164,6	1 308,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	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
	Итого за обед	725	28,66	31	95,5	709,9	
	Итого за день	1 215	42,56	58	192,15	1 417,4	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Поповской				Неделя: 2			День: понедельник		№
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,62	7	31,68	225,6	235,05		
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1141,09		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188		
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	894,01		
	Итого за Завтрак	500	13,36	13	101,2	630,4			
Обед	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3	1049		
	Гречки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943		
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	189,9	1027,13		
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516		
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1242		
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01		
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1147		
	Итого за Обед	700	32,9	19	124,27	811,3			
Итого за день	1200	46,26	32	225,47	1441,7				

Лист 81

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Поповской			Неделя: 2		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	196	174
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188
	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		500	15,91	14	115,39	632,9	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	96,7	1175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	48,42	386,8	1020
	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	1147
Итого за Обед		705	23,2	22	108,23	722,3	
Итого за день		1205	39,11	36	223,62	1355,2	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полтевской				День: среда			
Прием пищи		Наименование блюда		Неделя: 2		Всего	
Завтрак		Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры		Углеводы	
				ккал			
				г			
				г			
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Слойка с творогом	90	6,61	12	54,13	353,7	739,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		510	15,94	21	112,62	716,9	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	210	1,6	6	11,49	104,5	1021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	Птица запеченная	90	20,68	35	1,1	340,9	1237
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1147
Итого за Обед		705	31,01	48	63,51	749,7	
Итого за День		1215	46,95	69	176,13	1466,6	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полтавской				Неделя: 2		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	12,03	11	43,75	308,6	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Итого за Завтрак	525	14,54	11	83,71	520,9	
Обед	Суп крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5	13,82	109,3	1058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	Виточек куриный	90	16,74	18		191,7	1308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1126
	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	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1147
	Итого за Обед	715	28,48	32	104,02	798,2	
	Итого за день	1240	43,02	43	187,73	1319,1	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полесвской				День: пятница			
Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,28	7	26,2	253,5	842
	Кефир творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный:	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Итого за Завтрак	490	16,01	13	80,16	665,4	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	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
	Итого за Обед	705	30,18	41	104,84	831,8	
	Итого за день	1 195	46,19	54	185	1497,2	

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полесковой			Неделя: 2		День: суббота		
Примеч. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	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
	Итого за Завтрак	500	16,1	28	114,5	786,4	
Обед	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 блюд)	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	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный:	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной:	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	765	26	29	108,64	782,3	
	Итого за день	1 265	42,1	57	223,14	1568,7	
	Среднее значение за период	14 730	543,77	580	2349,81	16798,4	
	1 227,5	45,3	48,3	195,8	1399,9		

Составил: Бичу Александр Васильевич

Утвердил: