

Согласовано:
Фельдшер
Т.М.Кадыкова

< 07 >> 08 2025г

Утверждаю:

Директор
Т.М.Салимзянов



Меню приготавливаемых блюд
на 2025/2026 учебный год

Возрастная категория: Приходящие 7-11 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша вязкая молочная гречневая	200	0,00	0,46	3,42	19,75
Бутерброд с маслом и сыром	40	0,00	0,00	0,00	0,00
Какао с молоком	200	0,38	0,92	12,16	61,70
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,55	30,48	148,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	5,00	1,93	46,06	229,65
Обед					
Суп из овощей	200	1,39	4,10	8,46	76,49
Бифштекс рубленый	90	19,97	19,45	0,00	254,50
Макаронные изделия отварные	150	2,89	2,58	17,62	105,19
Сметана	10	0,03	0,15	0,04	1,57
Салат из морской капусты	60	0,31	0,07	0,00	1,88
Сок фруктовый	200	1,44	0,27	45,75	192,06
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,28	15,24	74,10
Хлеб ржаной	30	2,46	0,30	12,87	66,60
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	30,80	27,20	99,98	772,39
Полдник					
Булочка х/к 80 гр	80	6,16	1,92	42,72	203,20
Кофейный напиток с молоком	180	0,05	2,40	6,31	25,82
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	420	6,85	4,96	64,71	304,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1690	42,65	34,09	210,75	1 306,26

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Запеканка из творога с молочным соусом	150	31,70	22,63	41,76	614,65
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,09	0,50	2,46	10,29
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Кофейный напиток с молоком	180	0,05	2,40	6,31	25,82
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20
Хлеб пшеничный	20	0,89	0,11	5,92	28,75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	34,99	33,13	82,48	864,32
Обед					
Суп крестьянский с крупой (с хлопьями овсяными)	250	1,88	5,31	9,80	94,87
Рыба, тушённая в томате с овощами	100	13,36	4,75	1,62	102,63
Пюре картофельное	200	3,38	1,66	27,51	129,96
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20
Салат из свёклы с чесноком	60	0,02	3,49	0,09	31,83
Напиток витаминизированный Витоша	200	7,99	4,00	5,99	79,92
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,37	20,32	98,80
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	30,92	21,20	70,69	580,05
Полдник					
Макароны отварные с овощами	75	1,10	3,58	5,87	60,29
Какао с молоком	200	0,38	4,30	6,94	31,57
Хлеб витаминный	35	4,33	0,91	38,12	199,56
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	5,81	8,79	50,93	291,42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1770	71,72	63,12	204,10	1 735,79

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша жидкая молочная пшеничная	200	2,23	3,97	16,26	76,22
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Какао с молоком	200	0,38	4,30	6,94	31,57
Хлеб пшеничный	70	3,13	0,38	20,70	100,63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	7,36	15,50	54,25	318,03
Обед					
Борщ с капустой и картофелем	250	1,18	4,98	8,66	84,75
Птица тушённая в соусе	90	0,65	0,06	3,23	16,67
Рис припущенный	180	4,22	0,60	44,57	200,59
Салат из белокочанной капусты до 28.02.2026г	60	1,02	3,55	5,72	59,59
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,28	15,24	74,10
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	10,59	11,09	82,78	477,74
Полдник					
Омлет с зелёным горошком	80	4,15	3,02	2,79	45,17
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	7,04	29,85
Хлеб витаминный	25	3,09	0,64	27,14	142,14
Сыр (порциями) (Голландский)	10	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	315	7,31	3,67	36,97	217,16
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	630	25,26	30,26	174,00	1 012,93

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Омлет натуральный	150	8,61	6,83	4,26	90,04
Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	100	1,74	6,24	9,68	102,51
Чай с молоком	200	0,00	1,63	6,81	27,21
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Хлеб пшеничный	20	0,89	0,11	5,92	28,75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	12,86	21,66	37,02	358,12
Обед					
Суп картофельный с рыбой	200	4,65	1,06	16,72	95,02
Тефтели из говядины	90	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	150	2,53	1,24	20,63	97,48
Капуста тушёная	50	1,07	1,77	3,70	35,42
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,28	3,68	1,82	41,14
Напиток из плодов шиповника	200	0,99	0,41	21,11	110,82
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,28	15,24	74,10
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	12,78	8,56	84,22	479,82
Полдник					
Сырники из творога запечённые	70	14,04	9,66	24,97	296,71
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,09	0,50	2,46	10,29
Кофейный напиток с молоком	200	0,06	2,66	7,01	28,67
Хлеб витаминный	15	1,85	0,39	16,29	85,28
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	305	16,04	13,21	50,73	420,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	610	41,68	43,43	171,97	1 258,89

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша жидкая молочная (с крупой рисовой)	200	2,10	4,14	25,15	111,74
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Какао с молоком	200	0,38	4,30	6,94	31,57
Хлеб пшеничный	70	3,13	0,38	20,70	100,63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	7,23	15,67	63,14	353,55
Обед					
Суп картофельный с бобовыми	200	4,75	0,47	16,55	89,65
Котлеты, биточки из птицы	90	0,22	3,23	1,35	27,94
Рагу из овощей	150	2,88	3,34	17,93	107,68
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	8,71	34,83
Хлеб пшеничный	30	1,35	0,16	8,87	43,13
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,28	3,68	1,82	41,14
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	10,43	11,00	60,23	370,21
Полдник					
Булочка х/к (масса 100 г)	100	5,98	1,86	41,44	197,10
Чай с молоком	200	0,00	1,63	6,81	27,21
Мандарин	70	0,56	0,14	5,25	26,60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	370	6,54	3,63	53,50	250,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1640	24,20	30,30	176,87	974,67

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша "Дружба" из смеси и круп	200	2,25	0,44	21,18	97,62
Чай с молоком	200	1,54	1,24	9,40	54,30
Бутерброд с маслом и сыром	40	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60	2,69	0,32	17,74	86,25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	6,48	2,00	48,32	238,17
Обед					
Рассольник ленинградский	200	1,69	4,18	13,40	98,43
Гуляш из говядины	100	17,34	14,44	3,64	213,71
Каша гречневая рассыпчатая	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20
Сок фруктовый	200	1,44	0,27	45,75	192,06
Икра из кабачков	60	1,11	5,18	4,48	69,26
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,28	15,24	74,10
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА ОБЕД	790	25,10	25,97	87,87	689,60
Полдник					
Шанежка наливная	75	5,72	1,59	36,47	182,81
Кофейный напиток с молоком	180	0,05	2,40	6,31	25,82
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	415	6,41	4,63	58,46	283,83
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	830	37,99	32,60	194,65	1 211,60

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Запеканка из творога с молочным соусом	150	31,85	22,67	41,82	615,87
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,09	0,50	2,46	10,29
Кофейный напиток с молоком	180	0,05	2,40	6,31	25,82
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,40
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	35,79	33,24	86,78	886,19
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,56	5,04	8,08	84,50
Пюре картофельное	150	2,53	1,24	20,63	97,48
Щиндель рыбный натуральный	100	10,29	5,92	6,66	117,55
Капуста тушёная	50	1,07	1,77	3,70	35,42
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Маринад из овощей с томатом	60	0,87	2,96	6,30	56,16
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,37	20,32	98,80
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	22,96	19,40	82,75	593,11
Полдник					
Макароны , запечённые с яйцом	65	6,46	7,22	8,05	122,97
Сыр (порциями) (голландский)	10	2,60	2,65	0,35	35,56
Хлеб витаминный	25	3,09	0,64	27,14	142,14
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	100	12,53	14,81	42,48	332,24
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	200	71,28	67,45	212,01	1 811,54

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша молочная манная	200	2,00	3,64	16,60	75,44
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Какао с молоком	200	0,38	4,30	6,94	31,57
Хлеб пшеничный	70	5,39	0,64	35,56	172,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	9,39	15,43	69,45	389,52
Обед					
Суп-пюре из разных овощей	200	1,54	1,24	8,63	42,97
Гренки из пшеничного хлеба	11	0,25	0,03	1,56	6,92
Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,22	35,61	212,62
Печень говяжья по-строгановски	110	16,94	11,11	5,89	192,39
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,28	3,68	1,82	41,14
Напиток из плодов шиповника	200	0,99	0,41	21,11	110,82
Хлеб пшеничный	30	1,35	0,16	8,87	43,13
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
ИТОГО ЗА ОБЕД	811	30,50	22,45	100,19	736,99
Полдник					
Сырники из творога запечённые	70	14,04	9,66	24,97	296,71
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,09	0,50	2,46	10,29
Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00
Хлеб витаминный	10	1,24	0,26	10,91	57,14
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	16,19	10,58	64,54	474,14
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	600	56,08	48,46	234,18	1 600,65

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая Ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Омлет натуральный	150	8,61	6,83	4,26	90,04
Сельдь с картофелем	100	1,34	5,27	10,91	96,49
Чай с молоком	200	0,00	1,63	6,81	27,21
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	13,11	20,76	42,49	372,75
Обед					
Борщ с капустой и картофелем	250	1,18	4,98	8,66	84,75
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20
Запеканка картофельная с мясом	200	24,22	20,39	26,31	385,49
Салат из свеклы с чесноком	60	0,02	3,60	0,09	32,80
Напиток витаминизированный Витоша	200	7,99	4,00	5,99	79,92
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,37	20,32	98,80
Хлеб ржаной	40	3,28	0,40	17,16	88,80
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	40,03	35,24	78,89	786,76
Полдник					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	3,22	3,58	19,09	103,80
Кофейный напиток с молоком	180	0,05	2,40	6,31	25,82
Хлеб витаминный	35	4,33	0,91	38,12	199,56
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	365	7,60	6,89	63,52	329,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	730	60,74	62,89	184,90	1 488,69

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша пшѐная	200	3,35	0,79	23,39	114,04
Какао с молоком	200	0,38	4,30	6,94	31,57
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Хлеб пшеничный	70	3,13	0,38	20,70	100,63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	8,48	12,32	61,38	355,85
Обед					
Суп с макаронами издеглиями и картофелем	200	1,66	2,63	11,31	75,82
Жаркое по домашнему	200	20,85	22,39	18,62	359,72
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,28	3,68	1,82	41,14
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	8,71	34,83
Хлеб пшеничный	30	1,35	0,16	8,87	43,13
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	25,09	28,98	54,33	580,48
Полдник					
Булочка х/к (масса 100 г)	100	5,98	1,86	41,44	197,10
Чай с молоком	200	0,00	1,63	6,81	27,21
Мандарин	70	0,56	0,14	5,25	26,60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	370	6,54	3,63	53,50	250,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1600	40,11	44,93	169,21	1 187,24
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	10300	471,71	457,53	1 932,64	13 588,26