

СОГЛАСОВАНО

Главный бухгалтер Ю.С. Мерзлякова

Фельдшер Т.М. Кадыкова

действует от 13.03.2025г

УТВЕРЖДАЮ

Директор Л.М. Салимзянова

13.03.25 (дата)

Меню приготавливаемых блюд
на 2024/2025 учебный год

Возрастная категория: Приходящие 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная гречневая	200	9,78	10,52	37,44	284,56	171
	Какао с молоком	200	2,70	2,24	10,00	70,56	383
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,21	8,64	10,78	137,77	3
	хлеб	60	4,62	0,55	30,48	148,2	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,31	21,95	88,70	641,09	
ОБЕД	Суп из-овощей	200	2,22	4,24	10,60	89,36	99
	Салат из морской капусты	60	0,54	0,12	0,00	3,24	47
	Бифштекс рубленый	90	20,59	20,05	0,00	262,36	266
	Хлеб	30	2,31	0,28	15,24	74,1	238
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	238
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	389
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,22	35,61	212,62	309
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	35,06	32,54	98,14	834,58	
ПОЛДНИК	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	Б/н
	Кофейный напиток с молоком	180	2,39	2,11	10,06	68,11	380
	Булочка х/к 80 гр	80	6,16	1,92	42,72	203,2	56
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	9,19	4,67	68,46	346,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	65,56	59,16	255,30	1822,18	

День 2							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,39	2,11	10,06	68,11	380
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
	Запеканка из творога с молочным соусом	150	22,24	14,94	20,23	398,71	313
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	Б/н
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,53	0,88	3,28	22,88	326
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,4	238
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	28,96	25,60	69,76	723,91	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (с хлопьями овсяными)	250	1,92	5,48	10,10	97,83	98
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	389
	хлеб	40	3,08	0,37	20,32	98,8	499
	хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	172
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,43	3,09	8,36	66,92	50
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	18,35	6,34	2,15	138,9	229
	Пюре картофельное	150	3,35	5,24	22,47	150,84	312
	Капуста тушеная	80	1,74	4,90	6,06	76,26	139
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	34,27	28,38	110,40	848,35	
ПОЛДНИК	Хлеб обогащенный витаминами	35	4,32	0,90	38,00	199	238
	Макароны, запеченные с яйцом	65	6,46	7,22	8,05	122,97	206
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,14	98,66	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	14,80	11,48	59,19	420,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	78,03	65,46	239,35	1992,89	

День 3							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,14	98,66	382
	Хлеб	70	5,39	0,64	172,90	90,86	н
	Каша жидкая молочная пшеничная	200	5,86	5,04	22,70	156,16	182
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,89	15,89	219,09	455,29	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,17	12,45	103,58	82
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,34	20
	Хлеб	30	2,31	0,28	15,24	74,1	238
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	238
	Птица тушенная в соусе	90	17,16	5,68	3,78	134,87	290
	Рис припущенный	180	4,45	5,60	46,10	252,65	305
	Напиток витаминизированный Витоша	180	7,20	3,60	5,40	72	387
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	36,19	26,47	97,51	771,44	
ПОЛДНИК	Хлеб обогащенный витаминами	25	3,09	0,64	27,14	142,14	13
	Омлет с зеленым горошком	80	8,61	7,03	10,11	136,32	210
	Чай-с лимоном	200	0,16	0,00	7,24	30,02	375
	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	35,56	15
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	14,46	10,32	44,84	344,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	67,54	52,68	361,44	1570,77	

День 4							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,4	238
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,23	99,5	42
	Чай с молоком	200	1,54	1,24	9,40	54,3	377
	Омлет натуральный	150	11,17	14,97	4,46	197,78	213
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,62	29,42	43,60	510,59	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	30,82	8,10	24,58	312,34	106
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,9	71
	Хлеб	30	2,31	0,28	15,24	74,1	238
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	238
	Тефтели из говядины	90	13,23	12,63	8,99	199,78	498
	Пюре картофельное	150	3,35	5,24	22,47	150,84	312
	Капуста тушеная	80	1,74	4,90	6,06	76,26	139
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	351
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	54,60	32,34	109,29	970,92	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	70	9,65	6,90	15,41	201,37	219
	Хлеб витаминный	15	1,85	0,39	16,29	85,28	494
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,53	0,88	3,28	22,88	326
	Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,34	11,18	75,68	380
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	14,69	10,51	46,16	385,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	86,91	72,27	199,05	1866,72	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой)	200	5,66	6,34	31,68	206,62	182
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
	Хлеб	70	5,39	0,64	35,56	172,9	Н
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,14	98,66	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,69	17,19	90,73	587,79	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,54	3,00	17,32	114,68	102
	Котлеты, биточки из птицы	90	18,06	4,55	9,42	147,7	292
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	349
	Хлеб	30	2,31	0,28	15,24	74,1	238
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	238
	Рагу из овощей	150	3,65	4,62	19,65	136,02	144
	Салат из свежих огурцов	80	0,61	4,87	1,90	53,79	20/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	31,77	18,31	87,87	648,11	
ПОЛДНИК	Булочка х/к (масса 100 г)	100	7,70	2,40	53,40	254	426
	Чай с молоком	200	1,54	1,24	9,40	54,3	377
	Мандарин	70	0,39	0,10	3,68	18,62	Б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	9,63	3,74	66,48	326,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	58,09	39,24	245,08	1562,82	

День 6

ЗАВТРАК	Каша "Дружба" из смеси круп	200	2,38	3,58	21,50	127,24	178
	Чай с молоком	200	1,54	1,24	9,40	54,3	377
	хлеб	60	4,62	0,55	30,48	148,2	494
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,21	8,64	10,78	137,77	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,75	14,01	72,16	467,51	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,74	4,30	13,82	101,5	96
	Гуляш из говядины	100	17,93	18,55	3,89	254,35	246
	Каша вязкая гречневая	180	6,84	7,09	30,53	213,55	174
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	389
	Хлеб	30	2,31	0,28	15,24	74,1	238
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	238
	Салат из моркови	60	0,90	3,67	6,56	63,34	21
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	33,27	36,52	106,73	899,74	
ПОЛДНИК	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	Б/н
	Кофейный напиток с молоком	180	2,39	2,11	10,06	68,11	380
	Шанежка наливная	70	5,09	4,12	34,35	197,43	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	8,12	6,87	60,09	340,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	54,14	57,40	238,98	1707,99	

День 7

ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
	Запеканка из творога с молочным соусом	150	22,24	14,94	20,23	398,71	313
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	Б/н
	Кофейный напиток с молоком	180	2,39	2,11	10,06	68,11	380
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,4	238
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,53	0,88	3,28	22,88	326
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	28,96	25,60	69,76	723,91	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	5,17	8,32	87,12	100
	Шницель рыбный натуральный	120	16,94	8,53	2,24	154,08	235
	Пюре картофельное	200	4,46	6,98	29,96	201,12	200
	Маринад из овощей с томатом	100	1,48	5,09	10,80	95,44	327
	Напиток витаминизированный Витоша	180	7,20	3,60	5,40	72	387
	хлеб	40	3,08	0,37	20,32	98,8	499
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	238
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	38,32	31,84	94,10	811,76	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3,64	3,04	10,94	85,64	383
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,12	5,48	22,62	160,04	8/4
	Сыр (порциями) (Голландский)	10	2,60	2,65	0,35	35,56	15
	Хлеб витаминный	15	1,85	0,39	16,29	85,28	494
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	13,21	11,56	50,20	366,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	80,49	69,00	214,06	1902,19	

День 8

ЗАВТРАК	Каша молочная манная	200	5,20	5,92	22,28	163,5	181
	Хлеб	70	5,39	0,64	35,56	172,9	Н
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,14	98,66	382
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,23	16,77	81,33	544,67	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,22	35,61	212,62	309
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,37	0,17	8,36	36,95	417
	хлеб	40	3,08	0,37	20,32	98,8	499
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	238
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,94	11,11	5,89	192,39	398
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,43	3,09	8,36	66,92	50
	Суп - пюре из разных овощей	200	2,72	3,62	10,64	87,26	97
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	34,74	24,18	117,47	826,06	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	70	9,65	6,90	15,41	201,37	219
	Хлеб витаминный	15	1,85	0,39	16,29	85,28	494
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	389
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,53	0,88	3,28	22,88	326
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	12,85	8,33	61,18	419,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	63,82	49,28	259,98	1790,26	

День 9

ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,54	1,24	9,40	54,3	377
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
	Омлет натуральный	150	11,17	14,97	4,46	197,78	213
	Сельдь с картофелем	100	5,04	4,92	9,56	102,82	36
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,4	238
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,91	28,16	43,93	513,91	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,17	12,45	103,58	82
	хлеб	40	3,08	0,37	20,32	98,8	499
	хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	172
	Запеканка картофельная с мясом	200	21,70	15,90	17,90	310	284
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,34	20
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	389
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	31,44	28,05	93,04	771,52	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,34	11,18	75,68	380
	Хлеб обогащенный витаминами	35	4,32	0,90	38,00	199	238
	Макароны отварные с овощами	75	2,75	2,19	12,55	80,44	205
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,73	5,43	61,73	355,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	62,08	61,64	198,70	1640,55	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеница						
	Бутерброд с маслом (сливочным)	200	6,42	7,26	27,72	202,26	177
	Хлеб	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
	Какао с молоком	70	5,39	0,64	35,56	172,9	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	4,02	3,36	13,14	98,66	382
ОБЕД		500	17,45	18,11	86,77	583,43	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,24	2,40	15,08	91,06	112
	Бифштекс рубленый	90	20,59	20,05	0,00	262,36	266
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,43	3,09	8,36	66,92	50
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	349
	Хлеб	30	2,31	0,28	15,24	74,1	238
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	238
ИТОГО ЗА ОБЕД	Пюре картофельное	200	4,46	6,98	29,96	201,12	200
		830	33,63	33,79	92,98	817,38	
ПОЛДНИК	Булочка х/к (масса 100 г)	100	7,70	2,40	53,40	254	426
	Чай с молоком	200	1,54	1,24	9,40	54,3	377
	Мандарин	70	0,39	0,10	3,68	18,62	Б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	9,63	3,74	66,48	326,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	60,71	55,64	246,23	1727,73	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16950	677,37	581,77	2458,17	17584,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		18650	738,08	637,41	2704,40	19311,83	