

Согласовано:

Фельдшер

Т.М.Кадыкова

<< 14 >> 2025г

Утверждено:

Директор

П.М.Салимзянова

2025г

Меню приготавливаемых блюд
на 2025/2026 учебный год

Возрастная

категория:

Приходящие 12 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша вязкая молочная гречневая	250	0,00	0,45	3,40	19,64
Бутерброд с маслом и сыром	45	5,54	10,71	10,98	162,33
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	555	10,54	12,63	57,02	391,87
Обед					
Суп из овощей	250	1,75	5,10	10,59	95,61
Бифштекс рубленый	100	22,19	21,61	0,00	282,77
Макаронные изделия отварные	180	3,47	3,09	21,14	126,22
Сметана	10	0,03	0,15	0,04	1,57
Салат из морской капусты	100	0,52	0,12	0,00	3,14
Сок фруктовый	200	1,44	0,27	45,75	192,06
Хлеб пшеничный	40	1,79	0,21	11,82	57,50
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА ОБЕД	920	32,14	30,67	94,34	784,71
Полдник					
Булочка х/к (масса 100 г)	100	5,98	1,86	41,44	197,10
Кофейный напиток с молоком	200	0,06	2,66	7,01	28,67
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	460	6,68	5,16	64,13	300,97
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1935	49,36	48,46	215,49	1 477,55

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Запеканка из творога с молочным соусом	200	42,31	29,96	55,81	817,46
Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,13	0,76	3,69	15,44
Кофейный напиток с молоком	200	0,06	2,66	7,01	28,67
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Хлеб пшеничный	20	0,89	0,11	5,92	28,75
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	45,65	40,98	98,46	1 075,13
Обед					
Суп крестьянский с крупой (с хлопьями овсяными)	250	1,88	5,31	9,80	94,87
Рыба, тушённая в томате с овощами	120	17,80	6,14	2,08	134,72
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	100	0,03	5,99	0,15	54,68
Напиток витаминизированный Витоша	200	7,99	4,00	5,99	79,92
Хлеб пшеничный	40	1,79	0,21	11,82	57,50
Хлеб ржаной	80	1,91	0,23	9,99	51,68
ИТОГО ЗА ОБЕД	1000	35,04	25,04	67,70	619,53
Полдник					
Макароны отварные с овощами	90	1,32	4,31	7,06	72,35
Какао с молоком	200	0,38	4,30	6,94	31,57
Хлеб витаминный	60	7,40	1,56	65,16	341,12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	9,10	10,17	79,16	445,04
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1990	89,79	76,19	245,32	2 139,70

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша жидкая молочная пшеничная	250	2,79	4,97	22,28	103,00
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	550	7,92	16,50	60,27	344,81
Обед					
Борщ с капустой и картофелем	250	1,18	4,98	8,66	84,75
Птица тушённая в соусе	150	1,10	0,10	5,39	27,80
Рис припущенный	180	4,22	0,60	44,57	200,59
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20
Салат из белокочанной капусты до 28.02.2026г	100	1,71	5,91	9,55	99,31
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА ОБЕД	930	11,88	13,50	89,79	533,55
Полдник					
Омлет с зелёным горошком	100	5,18	3,76	3,50	56,47
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	7,04	29,85
Хлеб витаминный	35	4,33	0,91	38,12	199,56
Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,53	53,34
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	13,48	8,66	49,19	339,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	900	33,28	38,66	199,25	1 217,58

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Омлет натуральный	200	11,83	8,88	5,85	121,12
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	40	1,79	0,21	11,82	57,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	16,98	23,81	44,51	417,95
Обед					
Суп картофельный с рыбой	250	5,81	1,32	20,90	118,78
Тефтели из говядины	100	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	100	0,46	6,12	3,04	68,58
Напиток из плодов шиповника	200	0,99	0,41	21,11	110,82
Хлеб пшеничный	40	1,79	0,21	11,82	57,50
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА ОБЕД	930	13,60	11,19	86,20	514,42
Полдник					
Сыркини из творога запечённые	90	18,07	12,41	32,10	381,50
Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,13	0,76	3,69	15,44
Кофейный напиток с молоком	200	0,06	2,66	7,01	28,67
Хлеб витаминный	30	3,70	0,78	32,58	170,56
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	21,96	16,61	75,38	596,17
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1850	52,54	51,61	206,09	1 528,54

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша жидкая молочная (с крутой рисовой)	250	2,63	5,19	31,45	139,68
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Хлеб пшеничный	70	3,13	0,38	20,70	100,63
Какао с молоком	200	0,38	4,30	6,94	31,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	7,76	16,72	69,44	381,49
Обед					
Суп картофельный с бобовыми	250	5,94	0,58	20,68	112,08
Котлеты, биточки из птицы	100	0,24	3,58	1,50	31,04
Рагу из овощей	180	3,46	4,00	21,52	129,24
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	8,71	34,83
Хлеб пшеничный	65	2,91	0,35	19,22	93,44
Хлеб ржаной	50	1,19	0,15	6,25	32,30
Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,46	6,12	3,04	68,58
ИТОГО ЗА ОБЕД	945	14,20	14,78	80,92	501,51
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:	1865	28,50	35,13	203,86	1 133,91

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша "Дружба" из смеси и круп	250	2,80	0,54	28,66	130,74
Чай с молоком	200	1,54	1,24	9,40	54,30
Бутерброд с маслом и сыром	45	5,54	10,71	10,98	162,33
Хлеб пшеничный	65	2,91	0,35	19,22	93,44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	12,79	12,84	68,26	440,81
Обед					
Рассольник ленинградский	250	2,12	5,23	16,77	123,05
Гуляш из говядины	100	17,34	14,44	3,64	213,71
Каша гречневая рассыпчатая	180	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	100	1,84	8,63	7,47	115,43
Хлеб пшеничный	55	2,46	0,29	16,26	79,06
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА ОБЕД	935	26,41	30,48	95,25	765,35
Полдник					
Шанежка наливная	105	8,03	2,23	51,68	258,65
Кофейный напиток с молоком	200	0,06	2,66	7,01	28,67
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	465	8,73	5,53	74,37	362,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1960	47,93	48,85	237,88	1 568,68

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Запеканка из творога с молочным соусом	200	42,31	29,96	55,81	817,46
Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,13	0,76	3,69	15,44
Кофейный напиток с молоком	200	0,06	2,66	7,01	28,67
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Хлеб пшеничный	20	0,89	0,11	5,92	28,75
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	45,65	40,98	98,46	1 075,13
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,56	5,04	8,08	84,50
Шницель рыбный натуральный	120	12,16	6,39	7,48	132,43
Пюре картофельное	150	2,53	1,24	20,63	97,48
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	100	1,43	4,95	10,48	93,60
Хлеб пшеничный	55	2,46	0,29	16,26	79,06
Хлеб ржаной	60	1,85	0,22	12,19	59,28
ИТОГО ЗА ОБЕД	995	23,32	21,40	79,18	597,97
Полдник					
Макароны , запечённые с яйцом	100	7,80	4,05	8,93	98,06
Какао с молоком	200	0,38	4,30	6,94	31,57
Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,53	53,34
Хлеб витаминный	30	3,70	0,78	32,58	170,56
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	345	15,78	13,11	48,98	353,53
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1980	84,75	75,49	226,62	2 026,63

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша молочная манная	250	2,50	4,56	20,75	94,29
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	550	7,63	16,09	58,74	336,10
Обед					
Суп-пюре из разных овощей	250	1,94	1,55	10,80	53,73
Гренки из пшеничного хлеба	11	0,25	0,03	1,54	6,82
Макаронные изделия отварные	180	3,47	3,09	21,14	126,22
Печень говяжья по-строгановски	150	23,38	15,33	8,13	265,50
Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,46	6,12	3,04	68,58
Напиток из плодов шиповника	200	0,99	0,41	21,11	110,82
Хлеб пшеничный	65	2,91	0,35	19,22	93,44
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
ИТОГО ЗА ОБЕД	1006	36,70	27,48	101,68	812,11
Полдник					
Сырники из творога запечённые	90	18,07	12,41	32,10	381,50
Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,13	0,76	3,69	15,44
Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00
Хлеб витаминный	30	3,70	0,78	32,58	170,56
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	22,72	14,11	94,57	677,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1906	67,05	57,68	254,99	1 825,71

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Омлет натуральный	200	11,83	8,88	5,85	121,12
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	40	0,53	0,07	3,24	14,34
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	15,32	22,70	37,16	368,77
Обед					
Борщ с капустой и картофелем	250	1,18	4,98	8,66	84,75
Запеканка картофельная с мясом	230	26,99	22,99	22,95	406,38
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20
Салат из свёклы с чесноком	100	0,04	3,00	0,17	27,83
Напиток витаминизированный Витоша	200	7,99	4,00	5,99	79,92
Хлеб пшеничный	65	2,91	0,35	19,22	93,44
Хлеб ржаной	60	1,44	0,17	7,49	38,76
ИТОГО ЗА ОБЕД	915	40,81	36,99	64,84	747,28
Полдник					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	3,87	4,30	22,90	124,56
Кофейный напиток с молоком	200	0,06	2,66	7,01	28,67
Хлеб витаминный	20	2,46	0,52	21,67	113,42
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	6,39	7,48	51,58	266,65
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1885	62,52	67,17	153,58	1 382,70

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша пшёная	250	4,18	0,99	29,24	142,55
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	550	9,31	12,52	67,23	384,36
Обед					
Суп с макаронами изделиями и картофелем	250	2,07	3,28	14,17	94,79
Жаркое по-домашнему	220	22,74	23,97	18,80	382,26
Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,46	6,12	3,04	68,58
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	8,71	34,83
Хлеб пшеничный	65	2,91	0,35	19,22	93,44
Хлеб ржаной	50	1,19	0,15	6,25	32,30
ИТОГО ЗА ОБЕД	885	29,37	33,87	70,19	706,20
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:	1805	45,22	50,02	190,92	1 341,47
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	18076	560,94	549,26	2 134,00	15 642,47