

Возрастная категория	7-11 лет
----------------------	----------

дата 01 09 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Блинчик с яблоками_@	80	4,89	5	8,74	101,2	1 688,01	37,21
			Каши								
			молочные, омлеты, запеканки	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,16	8	42,79	270,3	848	38,3
			Гор.напиток	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686	7,34
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148	3,53
			Сок,фрукты	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976	35,62
			итого		610	14,25	14	87,17	565,9		122
2	1	Обед	Салат, овощная добавка	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836	21,11
			Суп	Суп-пюре овощной	200	2,86	5	13,94	114,6	1 016	18,54
			Мясо отварное, гренки	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943	1,43
			Второе блюдо	Плов со свининой_@	200	16,1	37	48,78	511,5	1 018	99,93
			Напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705	11,8
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	3,58
			Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148	3,61
			итого		705	24,61	44	116,32	894,3		160
		Итого за день:			1 315	38,86	58	203,49	1 460,2		282

Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 02 09 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак	Горячее блюдо	Котлета из мяса кур	80	17,37	4	12,09	161,5	1 150	56,26
			Соус	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01	6,74
			Гарнир	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995	44,4
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	6,17
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	4,19
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148	4,24
			итого		500	24,89	13	72,54	506,6		122
2	2	Обед	Салат, овощная добавка	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,37	4	5,68	68,9	951	26,58
			Суп	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7	52	39,82
			Второе блюдо	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	255	52,37
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516	18,85
			Напиток	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		20,24	82,3	925	15,36
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	3,49
			Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148	3,53
			итого		740	36,53	19	112,1	777,6		160
		Итого за день:			1 240	61,42	32	184,64	1 284,2		282

Неде ля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	4	21,19	117,2	815	53,29
			Каши								
			молочные, омлеты, запеканки	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,17	8	33,82	249,6	1 111	54,85
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	8,25
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	5,61
			итого		510	11,07	13	81,71	487,4		122
2	3	Обед	Суп	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139	20
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	7,27
			Второе блюдо	Тефтели из мяса птицы с луком	90	20,21	4	9,07	178,9	1 085	81,71
			Соус	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	3,58
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998	27,89
			Гор.напиток	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686	10
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	4,75
			Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148	4,8
			итого		705	39,4	18	111,63	790,2		160
		Итого за день:			1 215	50,47	31	193,34	1 277,6		282

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория	7-11 лет
----------------------	----------

Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 04 09 2025
день месяц год

Неде ля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак	Блюдо из молока, яи	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	18	3,8	305,3	891	85,16
			Кондитерс кие изделия	Блинчик с вишней_@	80	5,22	10	30,31	225,8	1 687	30,54
			Гор.напито к	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	3,75
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	2,55
			итого		500	27,52	29	60,81	651,7		122
2	4	Обед	Суп	Суп картофельный с клецками	200	2,14	2	16,6	97,2	1 113	22,97
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	5,28
			Второе блюдо	Фигурки рыбные_@	100	14,64	21	7,23	279,1	1 699,05	92,53
			Соус	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	2,6
			Гарнир	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512	18,54
			Сок, фрукт	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	11,14
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	3,45
			Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148	3,49
			итого		715	25,65	33	106,36	829,3		160
		Итого за день:			1 215	53,17	62	167,17	1 481		282

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория	7-11 лет
----------------------	----------

Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 05 09 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак	Блюдо из творога и яиц	Запеканка из творога с рисом	180	20,07	17	29,15	352,2	1 297	101,6
			Соус	Повидло	30	0,12		19,5	75	1 142	9,06
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,62
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897	5,72
			Кондитерские изделия	Кекс творожный_@ 60 гр.	60	6,21	6	44,16	259,5	450,21	
			итого		500	29,61	24	124,86	835,7		122
2	5	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992	16,1
			Суп	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021	26,08
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	6,21
			Второе блюдо	Жаркое по-домашнему из свинины_@200	200	12,15	28	24,8	398,3	1 025	94,99
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928	8,46
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	4,06
			Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148	4,1
			итого		705	19,91	39	86,01	775,3		160
		Итого за день:			1 205	49,52	63	210,87	1 611		282

Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.

дата 06 09 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	6	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3	38,82
			Горячее блюдо	Тефтели из мяса птицы с луком	60	13,48	3	6,05	119,3	1 085	44,68
			Соус	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	2,94
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша гречневая рассыпчатая	170	10,57	7	55,1	322,5	998	25,92
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,74
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	3,9
			итого		500	29,82	16	98,09	660,6		122
2	6	Обед	Суп	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	116,6	84	29,21
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	7,1
			Гор.напиток	Гуляш из мяса свинины_@	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06	79,25
			Гарнир	Рис припущенный	170	4,08	7	41,99	249,8	512	28,27
			Напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	6,83
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	4,65
			Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148	4,69
			итого		705	21,27	38	97,9	765,3		160
		Итого за день:			1 205	51,09	54	195,99	1 425,9		282