

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

| прием пищи                   | наименование блюд                                    | вес<br>блюда | пищевые вещества |              |                | энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|----------------|---|--------------------|---------------------|
|                              |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы<br>,г |   |                    |                     |
| <b>неделя 1, день 1</b>      |  |              |                  |              |                |   |                    |                     |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 220          | 6,09             | 10,88        | 47,99          | 315                                     | 177                | 2017                |
|                              | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                 | 50           | 0,38             | 0            | 39,88          | 163                                     | к/к                | 2011                |
|                              | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 200          | 3,3              | 2,9          | 13,8           | 104                                     | 462                | 2021                |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 25           | 2                | 0,38         | 10             | 51,5                                    | 574                | 2021                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 45           | 3,42             | 0,36         | 22,14          | 95,3                                    | 573                | 2021                |
| <b>итого за прием пищи :</b> |  | <b>540</b>   | <b>15,19</b>     | <b>14,52</b> | <b>133,81</b>  | <b>728,8</b>                            |                    |                     |
| <b>итого за день :</b>       |  |              | <b>15,19</b>     | <b>14,52</b> | <b>133,81</b>  | <b>728,8</b>                            |                    |                     |

## 2 день

| прием пищи                   | наименование блюд                | вес<br>блюда | пищевые вещества |               |                | энергетиче<br>ская<br>ценность, | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
|                              |                                  |              | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы<br>,г |                                 |                    |                     |
| <b>неделя 1, день 2</b>      |                                  |              |                  |               |                |                                 |                    |                     |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60           | 1,08             | 7,995         | 44,805         | 57,3                            | к/к                | 2011                |
|                              | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ   | 150          | 4,58             | 5             | 20,5           | 145,5                           | 303                | 2017                |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ        | 90           | 12,08            | 12,07         | 13,5           | 218,7                           | 339                | 2021                |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 20           | 1,7              | 0,7           | 9,7            | 51,8                            | 574                | 2021                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 45           | 3,42             | 0,36          | 22,14          | 95,3                            | 573                | 2011                |
|                              | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 200          | 1                | 0             | 20,4           | 84,8                            | 389                | 2017                |
| <b>итого за прием пищи :</b> |                                  | <b>565</b>   | <b>23,86</b>     | <b>26,125</b> | <b>131,045</b> | <b>653,4</b>                    |                    |                     |
| <b>итого за день :</b>       |                                  |              | <b>23,86</b>     | <b>26,125</b> | <b>131,045</b> | <b>653,4</b>                    |                    |                     |

## 3 день

| прием пищи                   | наименование блюд                 | вес<br>блюда | пищевые вещества |             |                | энергетиче<br>ская<br>ценность, | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|----------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
|                              |                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы<br>,г |                                 |                    |                     |
| <b>неделя 1, день 3</b>      |                                   |              |                  |             |                |                                 |                    |                     |
|                              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ       | 60           | 0,48             | 0,06        | 1,02           | 6                               | 70/71              | 2017                |
|                              | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ            | 120          | 9,9              | 9,66        | 14,11          | 183                             | 239                | 2011                |
|                              | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                 | 150          | 3,06             | 4,8         | 20,4           | 137,3                           | 312                | 2017                |
|                              | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200          | 1                | 0           | 20,4           | 84,8                            | 389                | 2011                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 45           | 3,42             | 0,36        | 22,14          | 95,3                            | 573                | 2021                |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 25           | 2                | 0,38        | 10             | 51,5                            | 574                | 2021                |
| <b>итого за прием пищи :</b> |                                   | <b>540</b>   | <b>19,38</b>     | <b>15,2</b> | <b>87,05</b>   | <b>551,9</b>                    |                    |                     |
| <b>итого за день :</b>       |                                   |              | <b>19,38</b>     | <b>15,2</b> | <b>87,05</b>   | <b>551,9</b>                    |                    |                     |

## 4 день

| прием пищи                   | наименование блюд                | вес<br>блюда | пищевые вещества |               |                | энергетиче<br>ская<br>ценность, | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
|                              |                                  |              | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы<br>,г |                                 |                    |                     |
| <b>неделя 1, день 4</b>      |                                  |              |                  |               |                |                                 |                    |                     |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60           | 1,08             | 7,995         | 44,805         | 57,3                            | к/к                | 2011                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 30           | 2,28             | 0,24          | 14,76          | 62,7                            | 573                | 2011                |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 210          | 0,2              | 0,1           | 9,3            | 38                              | 457                | 2021                |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ        | 90           | 12,08            | 12,07         | 13,5           | 218,7                           | 339                | 2021                |
|                              | РИС ОТВАРНОЙ                     | 150          | 2,56             | 4,17          | 26,57          | 154,05                          | 303                | 2011                |
| <b>итого за прием пищи :</b> |                                  | <b>540</b>   | <b>18,2</b>      | <b>24,575</b> | <b>108,935</b> | <b>530,75</b>                   |                    |                     |
| <b>итого за день :</b>       |                                  |              | <b>18,2</b>      | <b>24,575</b> | <b>108,935</b> | <b>530,75</b>                   |                    |                     |

## 5 день

| прием пищи                   | наименование блюд                       | вес<br>блюда | пищевые вещества |              |                | энергетиче<br>ская<br>ценность, | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|----------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы<br>,г |                                 |                    |                     |
| <b>неделя 1, день 5</b>      |   |              |                  |              |                |                                 |                    |                     |
|                              | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ | 60           | 0,79             | 1,95         | 3,765          | 36,24                           | 45                 | 2017                |
|                              | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                   | 100          | 13,7             | 14,8         | 3,5            | 208,8                           | 290                | 2011                |
|                              | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ          | 150          | 4,58             | 5            | 20,5           | 145,5                           | 303                | 2017                |
|                              | СОКИ ФРУКТОВЫЕ                          | 200          | 1                | 0            | 20,4           | 84,8                            | 389                | 2017                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40           | 3,04             | 0,32         | 19,68          | 83,6                            | 573                | 2021                |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 25           | 2                | 0,38         | 10             | 51,5                            | 574                | 2021                |
| <b>итого за прием пищи :</b> |   | <b>575</b>   | <b>25,1075</b>   | <b>22,45</b> | <b>77,845</b>  | <b>610,44</b>                   |                    |                     |
| <b>итого за день :</b>       |   |              | <b>25,1075</b>   | <b>22,45</b> | <b>77,845</b>  | <b>610,44</b>                   |                    |                     |

## 6 день

| прием пищи                   | наименование блюд                       | вес<br>блюда | пищевые вещества |               |                | энергетиче-<br>ская<br>ценность, | №<br>рецепту-<br>ры | сборник<br>рецептур |
|------------------------------|---|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------------|---------------------|---------------------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы<br>,г |                                  |                     |                     |
| <b>неделя 2, день 1</b>      |   |              |                  |               |                |                                  |                     |                     |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С<br>М/С | 220          | 6,09             | 10,88         | 47,99          | 315                              | 177                 | 2017                |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30           | 2,4              | 0,456         | 12             | 61,8                             | 574                 | 2021                |
|                              | СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ                          | 50           | 4                | 1,4           | 23,9           | 114,1                            | 545                 | 2021                |
|                              | НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ              | 200          | 2,8              | 2,5           | 13,6           | 88                               | 379                 | 2017                |
| <b>итого за прием пищи :</b> |   | <b>500</b>   | <b>15,29</b>     | <b>15,236</b> | <b>97,49</b>   | <b>578,9</b>                     |                     |                     |
| <b>итого за день :</b>       |   |              | <b>15,29</b>     | <b>15,236</b> | <b>97,49</b>   | <b>578,9</b>                     |                     |                     |

## 7 день

| прием пищи                   | наименование блюд                | вес<br>блюда | пищевые вещества |              |                | энергетиче<br>ская<br>ценность, | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
|                              |                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы<br>,г |                                 |                    |                     |
| <b>неделя 2, день 2</b>      |                                  |              |                  |              |                |                                 |                    |                     |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ      | 60           | 0,48             | 0,06         | 1,02           | 6                               | 70/71              | 2017                |
|                              | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ   | 150          | 4,58             | 5            | 20,5           | 145,5                           | 303                | 2017                |
|                              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ        | 90           | 12,08            | 12,07        | 13,5           | 218,7                           | 339                | 2021                |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 20           | 1,7              | 0,7          | 9,7            | 51,8                            | 574                | 2021                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 45           | 3,42             | 0,36         | 22,14          | 95,3                            | 573                | 2011                |
|                              | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 200          | 1                | 0            | 20,4           | 84,8                            | 389                | 2017                |
| <b>итого за прием пищи :</b> |                                  | <b>565</b>   | <b>23,26</b>     | <b>18,19</b> | <b>87,26</b>   | <b>602,1</b>                    |                    |                     |
| <b>итого за день :</b>       |                                  |              | <b>23,26</b>     | <b>18,19</b> | <b>87,26</b>   | <b>602,1</b>                    |                    |                     |

## 8 день

| прием пищи                   | наименование блюд                | вес<br>блюда | пищевые вещества |               |                | энергетиче<br>ская<br>ценность, | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
|                              |                                  |              | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы<br>,г |                                 |                    |                     |
| <b>неделя 2, день 3</b>      |                                  |              |                  |               |                |                                 |                    |                     |
|                              | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60           | 1,08             | 7,995         | 44,805         | 57,3                            | к/к                | 2011                |
|                              | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ          | 100          | 2,72             | 7,76          | 3,81           | 159                             | 261\332            | 2017                |
|                              | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                | 150          | 3,06             | 4,8           | 20,4           | 137,3                           | 312                | 2017                |
|                              | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 200          | 1                | 0             | 20,4           | 84,8                            | 389                | 2017                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 45           | 3,42             | 0,36          | 22,14          | 95,3                            | 573                | 2021                |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 25           | 2                | 0,38          | 10             | 51,5                            | 574                | 2021                |
| <b>итого за прием пищи :</b> |                                  | <b>580</b>   | <b>13,28</b>     | <b>21,295</b> | <b>121,555</b> | <b>585,2</b>                    |                    |                     |
| <b>итого за день :</b>       |                                  |              | <b>13,28</b>     | <b>21,295</b> | <b>121,555</b> | <b>585,2</b>                    |                    |                     |

## 9 день

| прием пищи                   | наименование блюд                | вес<br>блюда | пищевые вещества |              |                | энергетиче<br>ская<br>ценность, | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
|                              |                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы<br>,г |                                 |                    |                     |
| <b>неделя 2, день 4</b>      |                                  |              |                  |              |                |                                 |                    |                     |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ      | 60           | 0,48             | 0,06         | 1,02           | 6                               | 70/71              | 2017                |
|                              | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ           | 100          | 11,28            | 11,84        | 13,9           | 202                             | 290/331            | 2017                |
|                              | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ   | 150          | 4,58             | 5            | 20,5           | 145,5                           | 303                | 2017                |
|                              | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 200          | 1                | 0            | 20,4           | 84,8                            | 389                | 2017                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 45           | 3,42             | 0,36         | 22,14          | 95,3                            | 573                | 2021                |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 25           | 2                | 0,38         | 10             | 51,5                            | 574                | 2021                |
| <b>итого за прием пищи :</b> |                                  | <b>580</b>   | <b>22,76</b>     | <b>17,64</b> | <b>87,96</b>   | <b>585,1</b>                    |                    |                     |
| <b>итого за день :</b>       |                                  |              | <b>22,76</b>     | <b>17,64</b> | <b>87,96</b>   | <b>585,1</b>                    |                    |                     |

## 10 день

| прием пищи                   | наименование блюд              | вес<br>блюда | пищевые вещества |              |                | энергетиче<br>ская<br>ценность, | №<br>рецепту<br>ры | сборник<br>рецептур |
|------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
|                              |                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы<br>,г |                                 |                    |                     |
| <b>неделя 2, день 5</b>      |                                |              |                  |              |                |                                 |                    |                     |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ    | 60           | 0,48             | 0,06         | 1,02           | 6,00                            | 70/71              | 2017                |
|                              | ГУЛЯШ                          | 100          | 14,80            | 17,10        | 3,00           | 225,20                          | 260                | 2011                |
|                              | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ | 150          | 4,00             | 4,10         | 24,30          | 150,20                          | 303                | 2011                |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,20             | 0,10         | 9,30           | 38,00                           | 457                | 2021                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 45           | 3,42             | 0,36         | 22,14          | 95,30                           | 573                | 2021                |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 25           | 2,00             | 0,38         | 10,00          | 51,50                           | 574                | 2021                |
| <b>итого за прием пищи :</b> |                                | <b>580</b>   | <b>24,90</b>     | <b>22,10</b> | <b>69,76</b>   | <b>566,20</b>                   |                    |                     |
| <b>итого за день :</b>       |                                |              | <b>24,90</b>     | <b>22,10</b> | <b>69,76</b>   | <b>566,20</b>                   |                    |                     |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| ИТОГО  | Пищевые вещества |         |                | энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
|  | белки,г          | жиру,г. | углеводы,<br>г |                                     |
| итого за весь период   | 201,2275         | 197,331 | 1002,71        | 5992,79                             |
| среднее значение за период   | 20,12275         | 19,7331 | 100,271        | 599,279                             |
| содержание белков , жиров, углеводов<br>в меню за период в % от калорийности | 3,36             | 3,29    | 16,73          |                                     |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

| возраст детей    | завтрак |
|------------------|---------|
| 7-11 лет ЗАВТРАК | 5565    |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 720340993592998871577102800528548701423033129441

Владелец Орден Анна Юрьевна

Действителен с 16.06.2025 по 16.06.2026