

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 19.05.2025 № 44-о

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник							
Неделя: 1							
Сезон: лето							
Возрастная категория 1-3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша манная молочная 150	150	4	5	18	134	185
	Хлеб пшеничный 30	30	3	1	17	86	
	Кофейный напиток с молоком 170	170	3	2	11	79	395
Итого за Завтрак1			10	8	46	299	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 150	150					
	Соль	3					508
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 150	150	5	2	11	81	84
	Салат из горошка зеленого консервированного 15	15		1	1	13	10
	Фрикадельки мясные в соусе 60	60	9	9	8	153	288
	Соус сметанный с томатом 40	40	1	2	3	32	355
	Каша гречневая рассыпчатая 110	110	6	4	28	179	313
	Хлеб ржаной 25	25	2		12	57	
Итого за Обед	Компот из ягод 150	150			10	58	375
			23	18	73	573	
Полдник							
	Чай с молоком 180	180	3	2	11	78	394
	Бутерброд с повидлом	20/15	2		22	98	2
Итого за Полдник			5	2	33	176	
Ужин							
	Омлет натуральный 90	90	8	14	2	166	215
	Пюре из моркови 80	80	1	3	6	51	324
	Плоды свежие 50	50			6	26	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
Итого за Ужин	Чай с сахаром 170	170			6	24	392
			10	17	29	310	
Итого за день			48	45	191	1403	

День: вторник
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша пшениная молочная 150	150	5	5	22	158	185
	Бутерброд с маслом 35	35	3	4	20	133	1
	Чай с сахаром 170	170			6	24	392
Итого за Завтрак1			8	9	48	315	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 150	150					
	Соль	3					508
	Борщ с капустой и картофелем 150	150	1	3	8	62	57
	Огурец свежий, порционный 20	20			1	3	71
	Суфле куриное 60	60	10	5	2	94	310
	Пюре картофельное с морковью 110	110	2	3	13	93	322
	Хлеб ржаной 25	25	2		12	57	
	Компот из сушеных фруктов 150	150			21	85	376
Итого за Обед			15	11	57	394	
Полдник							
	Кефир, йогурт, ацидолакт 180	180	5	5	7	90	401
	Вафли, печенье, сушки 25	25	1	8	15	140	4
Итого за Полдник			6	13	22	230	
Ужин							
	Сырники из творога 130	130	23	21	31	401	231
	Плоды свежие 85	85			10	44	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с сахаром 170	170			6	24	392
Итого за Ужин			24	21	56	512	
Итого за день			53	54	193	1496	

День: среда
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша овсяная молочная 150	150	5	6	19	150	185
	Хлеб пшеничный 30	30	3	1	17	86	
	Кофейный напиток с молоком 170	170	3	2	11	79	395
Итого за Завтрак1			11	9	47	315	
Завтрак2							
	Сок фруктовый 100	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 150	150					
	Соль 3	3					508
	Суп картофельный с крупой (с мясом) 150	150	3	3	9	72	80
	Салат из свеклы 30	30		2	3	29	33
	Котлеты рубленые 60	60	7	20	10	242	282
	Макаронные изделия отварные 110	110	4	3	19	123	317
	Хлеб ржаной 25	25	2		12	57	
	Кисель из ягод 150	150			19	96	378
Итого за Обед			16	28	72	619	
Полдник							
	Какао с молоком 180	180	3	3	15	100	397
	Хлеб пшеничный 20	20	2		12	57	
Итого за Полдник			5	3	27	157	
Ужин							
	Капуста тушеная с курицей 130	130	13	13	8	204	5 410
	Плоды свежие 85	85			10	44	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с сахаром 170	170			6	24	392
Итого за Ужин			14	13	33	315	
Итого за день			46	53	189	1451	

День: четверг
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша пшеничная молочная 150	150	5	5	20	145	185
	Бутерброд с сыром 45	45	5	7	18	153	3
	Чай с сахаром 170	170			6	24	392
Итого за Завтрак1			10	12	44	322	
Завтрак2							
	Сок фруктовый 100	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 150	150					
	Соль 3	3					508
	Суп картофельный с бобовыми (с мясом) 150	150	5	4	10	98	81
	Помидор свежий, порционный 20	20			1	4	71
	Биточки рыбные запеченные 60	60	9	6	7	114	255
	Пюре картофельное 110	110	2	4	15	102	321
	Хлеб ржаной 25	25	2		12	57	
	Компот из сушеных фруктов 150	150			21	85	376
Итого за Обед			18	14	66	460	
Полдник							
	Кефир, йогурт, ацидолакт 180	180	5	5	7	90	401
	Вафли, печенье, сушки 25	25	1	8	15	140	4
Итого за Полдник			6	13	22	230	
Ужин							
	Запеканка из творога 110	110	19	13	19	272	237
	Молоко сгущенное 20	20	2	2	11	66	415
	Плоды свежие 85	85			10	44	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
Итого за Ужин			22	15	55	451	
Итого за день			56	54	197	1508	

День: пятница
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша из смеси круп молочная 150	150	3	4	23	144	185
	Бутерброд с маслом 35	35	3	4	20	133	1
	Кофейный напиток с молоком 170	170	3	2	11	79	395
Итого за Завтрак1			9	10	54	356	
Завтрак2							
	Сок фруктовый 100	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 150	150					
	Соль 3	3					508
	Борщ с картофелем (с мясом) 150	150	3	4	8	83	58
	Салат из свежих помидоров и огурцов 30	30		2	1	23	15
	Котлеты рубленные из птицы 60	60	11	5	10	131	305
	Каша рисовая рассыпчатая 110	110	3	3	28	149	313
	Хлеб ржаной 25	25	2		12	57	
	Компот из свежих плодов 150	150			11	44	372
Итого за Обед			19	14	70	487	
Полдник							
	Чай с сахаром 180	180			7	28	392
	Булочка российская 60	60	4	5	33	193	474
Итого за Полдник			4	5	40	221	
Ужин							
	Рагу из овощей 130	130	2	10	13	144	137
	Плоды свежие 85	85			10	44	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с сахаром 170	170			6	24	392
Итого за Ужин			3	10	38	255	
Итого за день			35	39	212	1364	

День: понедельник
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша пшенная молочная 150	150	5	5	22	158	185
	Хлеб пшеничный 30	30	3	1	17	86	
	Кофейный напиток с молоком 170	170	3	2	11	79	395
Итого за Завтрак1			11	8	50	323	
Завтрак2							
	Сок фруктовый 100	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 150	150					
	Соль 3	3					508
	Суп картофельный с бобовыми (с мясом) 150	150	5	4	10	98	81
	Салат из белокочанной капусты 30	30		2	3	26	20
	Котлеты рубленые 60	60	7	20	10	242	282
	Макаронные изделия отварные 110	110	4	3	19	123	317
	Хлеб ржаной 25	25	2		12	57	
	Компот из ягод 150	150			10	58	375
Итого за Обед			18	29	64	604	
Полдник							
	Чай с молоком 180	180	3	2	11	78	394
	Бутерброд с повидлом 20/15	20/15	2		22	98	2
Итого за Полдник			5	2	33	176	
Ужин							
	Запеканка из печени с рисом 155	155	19	7	21	223	294
	Плоды свежие 70	70			8	36	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с сахаром 170	170			6	24	392
Итого за Ужин			20	7	44	326	
Итого за день			54	46	201	1474	

День: вторник
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша манная молочная 150	150	4	5	18	134	185
	Бутерброд с маслом 35	35	3	4	20	133	1
	Чай с сахаром 170	170			6	24	392
Итого за Завтрак1			7	9	44	291	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 150	150					
	Соль	3					508
	Борщ с картофелем (с мясом) 150	150	3	4	8	83	58
	Салат из свежих огурцов 30	30		2	1	20	13
	Котлеты рыбные любительские 60	60	8	5	5	94	256
	Пюре картофельное 110	110	2	4	15	102	321
	Хлеб ржаной 25	25	2		12	57	
	Компот из сушеных фруктов 150	150			21	85	376
Итого за Обед			15	15	62	441	
Полдник							
	Кефир, йогурт, ацидолакт 180	180	5	5	7	90	401
	Вафли, печенье, сушки 25	25	1	8	15	140	4
Итого за Полдник			6	13	22	230	
Ужин							
	Запеканка из творога 110	110	19	13	19	272	237
	Соус молочный (сладкий) 20	20		1	3	20	351
	Плоды свежие 85	85			10	44	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с сахаром 170	170			6	24	392
Итого за Ужин			20	14	47	403	
Итого за день			48	51	185	1410	

День: среда
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная 150	150	4	5	21	147	185
	Хлеб пшеничный 30	30	3	1	17	86	
	Кофейный напиток с молоком 170	170	3	2	11	79	395
Итого за Завтрак1			10	8	49	312	
Завтрак2							
	Сок фруктовый 100	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 150	150					
	Соль 3	3					508
	Суп из овощей 150	150	2	4	5	66	99
	Салат из свежих помидоров с луком 30	30		2	1	22	14
	Гуляш из мяса птицы 100	100	13	10	3	158	277
	Каша гречневая рассыпчатая 110	110	6	4	28	179	313
	Хлеб ржаной 25	25	2		12	57	
	Кисель из ягод 150	150			19	96	378
Итого за Обед			23	20	68	578	
Полдник							
	Какао с молоком 180	180	3	3	15	100	397
	Хлеб пшеничный 20	20	2		12	57	
Итого за Полдник			5	3	27	157	
Ужин							
	Омлет натуральный 90	90	8	14	2	166	215
	Пюре из свеклы 80	80	1	3	7	57	324
	Фрукты свежие 50	50			6	26	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с лимоном 170	170			6	26	393
Итого за Ужин			10	17	30	318	
Итого за день			48	48	184	1410	

День: четверг
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша овсяная молочная 150	150	5	6	19	150	185
	Бутерброд с сыром 45	45	5	7	18	153	3
	Чай с сахаром 170	170			6	24	392
Итого за Завтрак1			10	13	43	327	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 150	150					
	Соль	3					508
	Борщ с капустой и картофелем (с мясом) 150	150	3	4	8	79	57
	Огурец свежий, порционный 20	20			1	3	71
	Биточки рыбные запеченные 60	60	9	6	7	114	255
	Пюре картофельное с морковью 110	110	2	3	13	93	322
	Хлеб ржаной 25	25	2		12	57	
	Компот из сушеных фруктов 150	150			21	85	376
Итого за Обед			16	13	62	431	
Полдник							
	Кефир, йогурт, ацидолакт 180	180	5	5	7	90	401
	Вафли, печенье, сушки 25	25	1	8	15	140	4
Итого за Полдник			6	13	22	230	
Ужин							
	Сырники из творога 130	130	23	21	31	401	231
	Плоды свежие 85	85			10	44	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с сахаром 170	170			6	24	392
Итого за Ужин			24	21	56	512	
Итого за день			56	60	193	1545	

День: пятница
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша пшеничная молочная 150	150	5	5	20	145	185
	Бутерброд с маслом 35	35	3	4	20	133	1
	Кофейный напиток с молоком 170	170	3	2	11	79	395
Итого за Завтрак1			11	11	51	357	
Завтрак2							
	Сок фруктовый 100	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 150	150					
	Соль 3	3					508
	Суп картофельный с макаронными изделиями 150	150	2	2	10	63	82
	Помидор свежий, порционный 20	20			1	4	71
	Плов из мяса 150	150	15	13	27	282	304,02
	Хлеб ржаной 25	25	2		12	57	
	Компот из свежих плодов 150	150			11	44	372
Итого за Обед			19	15	61	450	
Полдник							
	Чай с молоком 180	180	3	2	11	78	394
	Булочка домашняя 50	50	4	6	27	179	469
Итого за Полдник			7	8	38	257	
Ужин							
	Рагу из овощей 130	130	2	10	13	144	137
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	227
	Фрукты свежие 50	50			6	26	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с сахаром 170	170			6	24	392
Итого за Ужин			8	15	34	300	
Итого за день			45	49	194	1409	
Среднее значение за период			49	50	194	1447	