

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 19.05.2025 № 44-о

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник
Неделя: 1
Сезон: лето
Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша манная молочная 180	180	5	5	20	139	185
	Хлеб пшеничный 40	40	3	1	23	115	
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	12	84	395
Итого за Завтрак1			11	8	55	338	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 200	200					
	Соль	5					
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 180	180	5	2	13	96	84
	Салат из горошка зеленого консервированного 25	25	1	1	2	21	10
	Фрикадельки мясные в соусе 80	80	13	12	11	204	288
	Соус сметанный с томатом 60	60	1	3	4	48	355
	Каша гречневая рассыпчатая 130	130	7	5	34	211	313
	Хлеб ржаной 35	35	3		17	80	
Итого за Обед	Компот из ягод 180	180			12	70	375
			30	23	93	730	
Полдник							
	Чай с молоком 200	200	3	3	13	87	394
	Бутерброд с повидлом	30/20	3	1	31	140	2
Итого за Полдник			6	4	44	227	
Ужин							
	Омлет натуральный 90	90	8	14	2	166	215
	Пюре из моркови 100	100	1	3	7	64	324
	Плоды свежие 50	50			6	26	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с сахаром 200	200			8	32	392
Итого за Ужин			10	17	32	331	
Итого за день			57	52	234	1671	

День: вторник
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша пшенная молочная 180	180	6	5	26	178	185
	Бутерброд с маслом 45	45	3	4	23	148	1
	Чай с сахаром 180	180			7	28	392
Итого за Завтрак1			9	9	56	354	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 200	200					
	Соль	5					
	Борщ с капустой и картофелем 180	180	1	4	9	74	57
	Огурец свежий, порционный 30	30			1	5	71
	Суфле куриное 80	80	14	7	2	128	310
	Пюре картофельное с морковью 130	130	2	4	16	108	322
	Хлеб ржаной 35	35	3		17	80	
	Компот из сушеных фруктов 180	180			13	54	376
Итого за Обед			20	15	58	449	
Полдник							
	Кефир, йогурт, ацидолакт 200	200	6	5	8	100	401
	Вафли, печенье, сушки 50	50	3	16	31	280	4
Итого за Полдник			9	21	39	380	
Ужин							
	Сырники из творога 150	150	27	23	34	455	231
	Плоды свежие 85	85			10	44	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с сахаром 200	200			8	32	392
Итого за Ужин			28	23	61	574	
Итого за день			66	68	224	1802	

День: среда
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша овсяная молочная 180	180	6	6	21	159	185
	Хлеб пшеничный 40	40	3	1	23	115	
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	12	84	395
Итого за Завтрак1			12	9	56	358	
Завтрак2							
	Сок фруктовый 100	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 200	200					
	Соль 5	5					
	Суп картофельный с крупой (с мясом) 180	180	4	3	10	85	80
	Салат из свеклы 40	40	1	2	3	38	33
	Котлеты рубленые 80	80	9	26	13	320	282
	Макаронные изделия отварные 130	130	5	4	23	146	317
	Хлеб ржаной 35	35	3		17	80	
	Кисель из ягод 180	180			23	115	378
Итого за Обед			22	35	89	784	
Полдник							
	Какао с молоком 200	200	4	3	17	106	397
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	29	144	
Итого за Полдник			8	4	46	250	
Ужин							
	Капуста тушеная с курицей 150	150	17	17	10	255	5 410
	Плоды свежие 85	85			10	44	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с сахаром 200	200			8	32	392
Итого за Ужин			18	17	37	374	
Итого за день			60	65	238	1811	

День: четверг
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша пшеничная молочная 180	180	6	5	22	154	185
	Бутерброд с сыром 60	60	8	8	23	199	3
	Чай с сахаром 180	180			7	28	392
Итого за Завтрак1			14	13	52	381	
Завтрак2							
	Сок фруктовый 100	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 200	200					
	Соль 5	5					
	Суп картофельный с бобовыми (с мясом) 180	180	6	5	3	116	81
	Помидор свежий, порционный 30	30			1	6	71
	Биточки рыбные запеченные 80	80	12	7	8	137	255
	Пюре картофельное 130	130	3	4	18	119	321
	Хлеб ржаной 35	35	3		17	80	
	Компот из сушеных фруктов 180	180			13	54	376
Итого за Обед			24	16	60	512	
Полдник							
	Кефир, йогурт, ацидолакт 200	200	6	5	8	100	401
	Вафли, печенье, сушки 50	50	3	16	31	280	4
Итого за Полдник			9	21	39	380	
Ужин							
	Запеканка из творога 130	130	23	16	22	321	237
	Молоко сгущенное 20	20	2	2	11	66	415
	Плоды свежие 85	85			10	44	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с лимоном 200	200			9	36	393
Итого за Ужин			26	18	61	510	
Итого за день			73	68	222	1828	

День: пятница
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша из смеси круп молочная 180	180	4	4	27	160	185
	Бутерброд с маслом 45	45	3	4	23	148	1
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	12	84	395
Итого за Завтрак1			10	10	62	392	
Завтрак2							
	Сок фруктовый 100	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 200	200					
	Соль 5	5					
	Борщ с картофелем (с мясом) 180	180	3	5	10	98	58
	Салат из свежих помидоров и огурцов 40	40		2	1	30	15
	Котлеты рубленные из птицы 80	80	14	7	13	178	305
	Каша рисовая рассыпчатая 130	130	3	4	33	176	313
	Хлеб ржаной 35	35	3		17	80	
	Компот из свежих плодов 180	180			13	54	372
Итого за Обед			23	18	87	616	
Полдник							
	Чай с сахаром 200	200			7	28	392
	Булочка российская 60	60	4	5	33	193	474
Итого за Полдник			4	5	40	221	
Ужин							
	Рагу из овощей 150	150	2	11	14	166	137
	Фрукты свежие 85	85			10	44	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с сахаром 200	200			8	32	392
Итого за Ужин			3	11	41	285	
Итого за день			40	44	240	1559	

День: понедельник
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша пшенная молочная 180	180	6	5	26	178	185
	Хлеб пшеничный 40	40	3	1	23	115	
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	12	84	395
Итого за Завтрак1			12	8	61	377	
Завтрак2							
	Сок фруктовый 100	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 200	200					
	Соль 5	5					
	Суп картофельный с бобовыми (с мясом) 180	180	6	5	3	116	81
	Салат из белокочанной капусты 40	40	1	2	4	34	20
	Котлеты рубленые 80	80	9	26	13	320	282
	Макаронные изделия отварные 130	130	5	4	23	146	317
	Хлеб ржаной 35	35	3		17	80	
	Компот из ягод 180	180			12	70	375
	Итого за Обед		24	37	72	766	
Полдник							
	Чай с молоком 200	200	3	3	13	87	394
	Бутерброд с повидлом 30/20	30/20	3	1	31	140	2
Итого за Полдник			6	4	44	227	
Ужин							
	Запеканка из печени с рисом 175	175	21	9	23	256	294
	Плоды свежие 70	70			8	36	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с сахаром 200	200			8	32	392
Итого за Ужин			22	9	48	367	
Итого за день			64	58	235	1782	

День: вторник
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша манная молочная 180	180	5	5	20	139	185
	Бутерброд с маслом 45	45	3	4	23	148	1
	Чай с сахаром 180	180			7	28	392
Итого за Завтрак1			8	9	50	315	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 200	200					
	Соль	5					
	Борщ с картофелем (с мясом) 180	180	3	5	10	98	58
	Салат из свежих огурцов 40	40		2	1	27	13
	Котлеты рыбные любительские 80	80	11	6	6	121	256
	Пюре картофельное 130	130	3	4	18	119	321
	Хлеб ржаной 35	35	3		17	80	
	Компот из сушеных фруктов 180	180			13	54	376
Итого за Обед			20	17	65	499	
Полдник							
	Кефир, йогурт, ацидолакт 200	200	6	5	8	100	401
	Вафли, печенье, сушки 50	50	3	16	31	280	4
Итого за Полдник			9	21	39	380	
Ужин							
	Запеканка из творога 130	130	23	16	22	321	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 200	200			8	32	392
Итого за Ужин			24	17	52	460	
Итого за день			61	64	216	1699	

День: среда
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная 180	180	5	5	24	157	185
	Хлеб пшеничный 40	40	3	1	23	115	
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	12	84	395
Итого за Завтрак1			11	8	59	356	
Завтрак2							
	Сок фруктовый 100	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 200	200					
	Соль 5	5					
	Суп из овощей 180	180	3	5	6	79	99
	Салат из свежих помидоров с луком 40	40		2	1	29	14
	Гуляш из мяса птицы 130	130	17	13	4	205	277
	Каша гречневая рассыпчатая 130	130	7	5	34	211	313
	Хлеб ржаной 35	35	3		17	80	
	Кисель из ягод 180	180			23	115	378
	Итого за Обед		30	25	85	719	
Полдник							
	Какао с молоком 200	200	4	3	17	106	397
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	29	144	
Итого за Полдник			8	4	46	250	
Ужин							
	Омлет натуральный 90	90	8	14	2	166	215
	Пюре из свеклы 100	100	2	3	9	72	324
	Фрукты свежие 50	50			6	26	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с лимоном 200	200			9	36	393
Итого за Ужин			11	17	35	343	
Итого за день			60	54	235	1713	

День: четверг
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша овсяная молочная 180	180	6	6	21	159	185
	Бутерброд с сыром 60	60	8	8	23	199	3
	Чай с сахаром 180	180			7	28	392
Итого за Завтрак1			14	14	51	386	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 200	200					
	Соль	5					
	Борщ с капустой и картофелем (с мясом) 180	180	3	5	9	93	57
	Огурец свежий, порционный 30	30			1	5	71
	Биточки рыбные запеченные 80	80	12	7	8	137	255
	Пюре картофельное с морковью 130	130	2	4	16	108	322
	Хлеб ржаной 35	35	3		17	80	
	Компот из сушеных фруктов 180	180			13	54	376
Итого за Обед			20	16	64	477	
Полдник							
	Кефир, йогурт, ацидолакт 200	200	6	5	8	100	401
	Вафли, печенье, сушки 50	50	3	16	31	280	4
Итого за Полдник			9	21	39	380	
Ужин							
	Сырники из творога 150	150	27	23	34	455	231
	Плоды свежие 85	85			10	44	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с сахаром 200	200			8	32	392
Итого за Ужин			28	23	61	574	
Итого за день			71	74	225	1862	

День: пятница
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак1							
	Каша пшеничная молочная 180	180	6	5	22	154	185
	Бутерброд с маслом 45	45	3	4	23	148	1
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	12	84	395
Итого за Завтрак1			12	11	57	386	
Завтрак2							
	Сок фруктовый 100	100			10	45	399
Итого за Завтрак2					10	45	
Обед							
	Вода питьевая 200	200					
	Соль 5	5					
	Суп картофельный с макаронными изделиями 180	180	2	2	12	76	82
	Помидор свежий, порционный 30	30			1	6	71
	Плов из мяса 190	190	18	15	32	341	304,01
	Хлеб ржаной 35	35	3		17	80	
	Компот из свежих плодов 180	180			13	54	372
Итого за Обед			23	17	75	557	
Полдник							
	Чай с сахаром 200	200			8	32	392
	Булочка домашняя 50	50	4	6	27	179	469
Итого за Полдник			4	6	35	211	
Ужин							
	Рагу из овощей 150	150	2	11	14	166	137
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	227
	Плоды свежие 50	50			6	26	368
	Хлеб пшеничный 15	15	1		9	43	
	Чай с сахаром 200	200			8	32	392
Итого за Ужин			8	16	37	330	
Итого за день			47	50	214	1529	
Среднее значение за период			60	60	228	1725	