



«Утверждено»
 Директор ООО «Агроинвест»
 Демьянченко В.А.

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 до 11 лет



| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|------------------------------------|----------------|------------------|---------------|----------------|---------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 1 неделя День первый | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Макароны запеченные с сыром | 200 | 10,24 | 11,81 | 40,64 | 308,80 | №334 | |
| | Булочка "Домашняя" | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 178,00 | №469 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,36 | 2,78 | 27,00 | 151,80 | | |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | №337 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 5,41 | 22,11 | №376 | |
| | Итого за завтрак | 550 | 23,40 | 25,47 | 100,31 | 723,71 | | |
| | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,2 | 6,8 | 13,38 | 123 | №57 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,53 | 8,49 | 30,93 | 230,25 | №168 | |
| | Котлета мясная | 100 | 15,9 | 14,4 | 16 | 261 | №282 | |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 21,14 | 86,60 | №639 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,40 | 0,60 | 20,00 | 97,50 | | | |
| Итого за обед | 750 | 29,53 | 30,29 | 101,45 | 798,35 | | | |
| Итого за день: | 1300 | 52,93 | 55,76 | 201,76 | 1522,06 | | | |

2026г

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 1 неделя День второй | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Омлет натуральный с зеленым горошком | 150/30 | 15,09 | 26,22 | 4,74 | 320,01 | № 216 | |
| | Масло сливочное | 15 | 0,015 | 12,45 | 0,09 | 115,50 | № 6 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,36 | 2,78 | 27,00 | 151,80 | | |
| | Сыр порционный | 15 | 3,79 | 3,79 | 0 | 67,5 | № 7 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 5,41 | 22,11 | № 376 | |
| | Печенье | 30 | 0,82 | 1,06 | 9,05 | 48,87 | | |
| | Итого за завтрак | 500 | 24,14 | 46,32 | 46,29 | 725,79 | | |
| | Суп вермишелевый с курой | 250 | 1,2 | 2,4 | 5,9 | 47,8 | № 148 | |
| | Рис отварной | 150 | 3,6 | 12,22 | 36,79 | 276,75 | № 639 | |
| | Печень тушенная в сметане | 50/50 | 19,91 | 5,97 | 7,45 | 211,00 | № 439 | |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,40 | 0,60 | 20,00 | 97,50 | | |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 21,14 | 86,60 | № 639 | |
| | Итого за обед | 750 | 28,61 | 21,19 | 91,28 | 719,65 | | |
| Итого за день: | | 1250 | 52,745 | 67,51 | 137,57 | 1445,44 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 1 неделя День третий | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Блинчики Домашние с фруктовым соусом | 135/30 | 4,2 | 0,7 | 46,2 | 317,2 | | |
| | Масло сливочное | 15 | 0,015 | 12,45 | 0,09 | 115,50 | №6 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,36 | 2,78 | 27,00 | 151,80 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 5,41 | 22,11 | №376 | |
| | Яблоко | 100 | 0,366 | 0,366 | 9,042 | 40,614 | | |
| | Итого за завтрак | 540 | 9,00 | 16,32 | 87,74 | 647,22 | | |
| | Щи из свежей капусты на со сметаной | 250 | 2,20 | 5,96 | 10,28 | 105,00 | №61 | |
| Обед | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 12,37 | 35,29 | 278,25 | №204 | |
| | Тфтели мясные с соусом | 50/20 | 6,02 | 6,16 | 5,67 | 197,34 | №286 2012г | |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 21,14 | 86,60 | №639 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,40 | 0,60 | 20,00 | 97,50 | | |
| | Итого за обед | 720 | 17,37 | 25,09 | 92,38 | 764,69 | | |
| Итого за день: | | 1260 | 26,371 | 41,406 | 180,122 | 1411,914 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 1 неделя День четвертый | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Каша молочная "Дружба " | 200 | 5,76 | 1,34 | 39,6 | 195,38 | № 84 | |
| | Масло сливочное | 15 | 0,015 | 12,45 | 0,09 | 115,50 | № 66 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,36 | 2,78 | 27,00 | 151,80 | | |
| | Сыр порционный | 15 | 3,79 | 3,79 | 0 | 67,5 | № 7 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 5,41 | 22,11 | № 376 | |
| | Булочка "Домашняя" | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 178,00 | № 469 | |
| | Итого за завтрак | 540 | 17,625 | 26,64 | 99,06 | 730,29 | | |
| | Рассолыник Ленинградский со сметаной | 250 | 3,00 | 4,50 | 20,10 | 135,00 | № 76 | |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 192,95 | № 321 | |
| | Котлета рыбная | 100 | 13,00 | 8,80 | 15,20 | 196,00 | № 248 | |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 21,14 | 86,60 | № 639 | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,40 | 0,60 | 20,00 | 97,50 | | | |
| Итого за обед | 750 | 23,05 | 20,65 | 98,34 | 708,05 | | | |
| Итого за день: | | 1290 | 40,675 | 47,29 | 197,4 | 1438,34 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------|--|----------------------|------------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 1 неделя День пятый | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Запеканка творожная с фруктовым джемом | 150/30 | 22,75 | 21,95 | 35,89 | 429,3 | №366 | |
| | Масло сливочное | 15 | 0,015 | 12,45 | 0,09 | 115,50 | №6 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,36 | 2,78 | 27,00 | 151,80 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 5,41 | 22,11 | №376 | |
| | Яблоко | 100 | 0,305 | 0,305 | 7,535 | 33,845 | | |
| | Итого за завтрак | 555 | 27,49 | 37,51 | 75,93 | 752,56 | | |
| Обед | Суп картофельный с горохом лушеним | 250 | 7,61 | 2,1 | 21,12 | 155,18 | №139 | |
| | Ёжки мясные с соусом и свежими овощами | 200/50/50 | 17,21 | 18,47 | 39,18 | 341,41 | №450 | |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 21,14 | 86,60 | №639 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,40 | 0,60 | 20,00 | 97,50 | | |
| | | Итого за обед | 800 | 28,72 | 21,17 | 101,44 | 680,69 | |
| | Итого за день: | 1355 | 56,21 | 58,675 | 177,365 | 1433,245 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность, ккал | № рецептуры |
|------------|-----------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| | 1 неделя День шестой | | | | | | |
| Завтрак I | Каша молочная манная | 200 | 6,9 | 8,3 | 27,87 | 283,33 | №179 2011г |
| | Масло сливочное | 15 | 0,015 | 12,45 | 0,09 | 115,50 | №6 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,36 | 2,78 | 27,00 | 151,80 | |
| | Яйцо куриное вареное | 40 | 2,39 | 2,16 | 0,13 | 29,64 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 5,41 | 22,11 | №376 |
| | Итого за завтрак | 515 | 13,725 | 25,71 | 60,5 | 602,38 | |
| Обед | Суп вермишелевый с курой | 250 | 1,2 | 2,4 | 5,9 | 107,8 | №148 |
| | Икра свекольная | 60 | 0,32 | 1,69 | 2,12 | 55,05 | №54 2011г |
| | Плов со свиной | 200 | 21,6 | 11,8 | 37,8 | 454,01 | №443 2004г |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 21,14 | 86,60 | №639 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,40 | 0,60 | 20,00 | 97,50 | |
| | Итого за обед | 760 | 27,02 | 16,49 | 86,96 | 800,96 | |
| | Итого за день: | 1275 | 40,745 | 42,2 | 147,46 | 1403,34 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|------------|------------------------------|----------------|------------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| | 1 неделя День седьмой | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Оладьи с фруктовым джемом | 135/50 | 8,91 | 7,42 | 80,3 | 419,42 | | |
| | Масло сливочное | 15 | 0,015 | 12,45 | 0,09 | 115,50 | №6 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,36 | 2,78 | 27,00 | 151,80 | | |
| | Яблоко | 100 | 0,305 | 0,305 | 7,535 | 33,845 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 5,41 | 22,11 | №376 | |
| | Итого за завтрак | 560 | 13,65 | 22,975 | 120,335 | 742,675 | | |
| Обед | Суп овощной со сметаной | 250 | 6,9 | 5,45 | 13,53 | 130,8 | №202 2005г | |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 12,37 | 35,29 | 278,25 | №204 | |
| | Тфтели куриные с соусом | 70/30 | 7 | 9 | 6,8 | 155,9 | | |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 21,14 | 86,60 | №639 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,40 | 0,60 | 20,00 | 97,50 | | |
| | Итого за обед | 750 | 23,05 | 27,42 | 96,76 | 749,05 | | |
| | Итого за день: | 1310 | 36,7 | 50,395 | 217,095 | 1491,725 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| 1 неделя День восьмой | | | | | | | |
| Завтрак I | Суп молочный с макаронными изделиями | 200/10 | 6,03 | 5,6 | 18,23 | 249,71 | № 93 2011г |
| | Масло сливочное | 15 | 0,015 | 12,45 | 0,09 | 115,50 | №6 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,36 | 2,78 | 27,00 | 151,80 | |
| | Печенье | 20 | 0,32 | 0,42 | 3,62 | 19,54 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 5,41 | 22,11 | №376 |
| | Итого за завтрак | 505 | 10,785 | 21,27 | 54,35 | 558,66 | |
| Обед | Суп картофельный со свиной | 250 | 2,66 | 3,37 | 15,01 | 210,35 | №89 2007г |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,53 | 8,49 | 30,93 | 230,25 | №168 |
| | Гуляш из свинины | 50/50 | 12,84 | 10,32 | 3,30 | 220,30 | №277 |
| | Напиток из ягод с/м | 200 | 0,11 | 0,11 | 30,22 | 98,55 | №394 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,40 | 0,60 | 20,00 | 97,50 | |
| | Итого за обед | 750 | 26,54 | 22,89 | 99,46 | 856,95 | |
| | Итого за день: | 1255 | 37,325 | 44,16 | 153,81 | 1415,61 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 1 неделя День девятый | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Омлет натуральный с зеленым горошком | 150/30 | 15,09 | 26,22 | 4,74 | 320,01 | № 216 | |
| | Масло сливочное | 15 | 0,015 | 12,45 | 0,09 | 115,50 | № 6 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,36 | 2,78 | 27,00 | 151,80 | | |
| | Сыр порционный | 15 | 3,79 | 3,79 | 0 | 67,5 | № 7 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 5,41 | 22,11 | № 376 | |
| | Печенье | 30 | 0,82 | 1,06 | 9,05 | 48,87 | | |
| | Итого за завтрак | 500 | 24,135 | 46,32 | 46,29 | 725,79 | | |
| Обед | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,2 | 6,8 | 13,38 | 123 | № 57 | |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 192,95 | № 321 | |
| | Суфле рыбное | 100 | 19,57 | 18,71 | 17,71 | 316,14 | | |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 21,14 | 86,60 | № 639 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,40 | 0,60 | 20,00 | 97,50 | | |
| | Итого за обед | 750 | 28,82 | 32,86 | 94,13 | 816,19 | | |
| | Итого за день: | 1250 | 52,955 | 79,18 | 140,42 | 1541,98 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 1 неделя День десятый | | | | | | | | |
| Завтрак I | Каша пшеничная | 200 | 9,28 | 8,06 | 28,4 | 182,00 | | |
| | Масло сливочное | 15 | 0,015 | 12,45 | 0,09 | 115,50 | №6 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,36 | 2,78 | 27,00 | 151,80 | | |
| | Булочка "Домашняя" | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 178,00 | №469 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 5,41 | 22,11 | №376 | |
| | Итого за завтрак | 505 | 17,355 | 29,57 | 87,86 | 649,41 | | |
| Обед | Суп картофельный с яйцом | 250 | 11,5 | 5,6 | 17,8 | 186,25 | №140 | |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,75 | 6,9 | 16,05 | 198,6 | | |
| | Котлета мясная | 100 | 15,9 | 14,4 | 16 | 261 | №282 | |
| | Напиток из ягод с/м | 200 | 0,11 | 0,11 | 30,22 | 98,55 | №394 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,40 | 0,60 | 20,00 | 97,50 | | |
| | Итого за обед | 750 | 34,66 | 27,61 | 100,07 | 841,90 | | |
| | Итого за день: | 1255 | 52,015 | 57,18 | 187,93 | 1491,31 | | |