



«Утверждаю»
 Директор ООО «Агроинвест»
 Демьяненко Д.А.
 « 01 » 09 2025г

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 - 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	Каша молочная пшеничная	200/10	9,28	8,06	31,4	182,00	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,50 № 7	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11 № 376	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	115,50 № 6	
	Итого за завтрак	500	17,78	27,48	67,86	546,11	
	Суп с крутой (рис) и томатом	250	3	7,12	39,82	100,5 № 148	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25 № 168	
	Гуляш мясной (свинина)	50/50	12,84	10,32	3,30	187,00 № 277	
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55 № 394	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	750	26,88	26,64	124,77	716,30	
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
Итого за полдник		300	2,25	1,72	63,87	292,5	
Итого за день:		1550,00	46,91	55,84	256,50	1554,91	

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	16,75	320,01	№ 335
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	115,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Печенье	50	0,82	1,06	13,79	48,875	
	Итого за завтрак	505	20,62	42,91	67,00	665,50	
	Суп картофельный с горохом лушеным	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 76
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№639
	Котлеты рыбные	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00		
Итого за обед	750	28,11	23,72	114,75	814,53		
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1555	49,04	66,94	209,29	1603,87	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День третий							
Завтрак I	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	540	27,62	27,02	79,68	644,26	
Обед	Борщ из свежей капусты	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 139
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Тертелли куринные с соусом	70/30	12,74	9	6,8	135,90	№ 282
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
		Итого за обед	760	23,70	28,88	106,19	735,70
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яблом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Итого за полдник	300	7,2	8,85	26,07	223,27	
	Итого за день:	1600	58,52	64,75	211,94	1603,23	

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 гречневая	200/10	10,01	11,12	40,58	302,66	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Печенье	50	0,82	1,06	13,79	48,875	
	Итого за завтрак	550	19,20	33,18	90,71	715,65	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	2,7	2,82	14,75	119,5	№ 57
	Ёжики мясные с соусом	200/50	16,8	20,4	45,2	398,90	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	760	23,40	23,82	101,54	705,00	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1610	42,90	57,31	219,79	1544,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Итого за завтрак	510	25,71	31,53	87,54	720,36	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Плов со свиной	150/50	21,6	17,39	37,8	344	№ 443
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	700	36,61	23,70	106,32	728,80	
Подник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Итого за подник	300	9,1	16,7	38,9	357,7	
	Итого за день:	1510	71,42	71,93	232,76	1806,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День шестой							
Завтрак 1	Оладьи с фруктовым джемом	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 686
	Яблоко	100	5,8	5,22	0,36	72	
	Итого за завтрак	545	19,27	17,40	116,91	672,53	
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	29,12	165	№ 113
Обед	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	12,68	211	№ 439
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	750	29,96	19,07	105,34	755,55	
Подлинк	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за подлинк	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1595	49,535	36,775	249,785	1551,925	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День седьмой							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200/10	7,26	1,34	39,6	195,38	№ 84
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,50	№ 7
	Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	115,50	№ 6
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Итого за завтрак	500	15,76	20,76	76,06	559,49	
	Суп вермишелевый с курой	250/10	2,7	2,82	14,75	119,5	№ 148
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	
	Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261,00	№282
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	760	29,64	26,42	112,40	809,30	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Итого за полдник	300	2,25	1,72	63,87	292,5	
Итого за день:		1560	47,65	48,9	252,33	1661,29	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День восьмой							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	16,75	320,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	115,50	№ 6
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Печенье	50	0,82	1,06	13,79	48,875	
	Итого за завтрак		505	20,62	42,91	67,00	665,50
Обед	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	№ 139
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639
	Котлеты рыбные	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед		750	23,5	26,12	113,73	794,35
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1555	44,425	69,335	208,265	1583,69	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День девятый							
Завтрак I	Залежанка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	540	27,62	27,02	79,68	644,26	
Обед	Свекольник со свиной	250/10	3,12	0,24	17,88	88,8	№ 57
	Голубцы ленивые с соусом	220/30	17,2	29,42	32,45	418	№ 439
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	760	23,83	30,37	101,05	705,35	
Подник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пириг с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Итого за подник	300	7,2	8,85	26,07	223,27	
	Итого за день:	1600	58,65	66,24	206,80	1572,88	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День десятый							
Завтрак 1	Каша молочная рисовая	200/10	10,01	11,12	40,58	302,66	№ 335
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,50	
	Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	115,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	500	18,51	30,54	77,04	666,77	
	Ши из свежей капусты	250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 76
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,9	278,25	№ 450
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
Печень тушенная в сметане	50/50	19,91	5,97	12,68	211		
Итого за обед	760	31,26	24,90	100,50	780,85		
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
Итого за полдник		300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1560	50,08	55,75	205,08	1571,47	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День одиннадцатый							
Завтрак 1	Пшеницель мясной	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№ 168
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	510	27,99	27,65	83,18	672,36	
Обед	Солянка по домашнему с курой	250/10	3	5,75	24,12	165	№ 61
	Капустга тушеная с курой	250	12,4	20,4	7,5	275,01	
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за обед	820	23,39	31,62	113,16	797,56	
Поддник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Итого за поддник	300	9,1	16,7	38,9	357,7	
	Итого за день:	1630	60,48	75,97	235,24	1827,62	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	2 недели День двенадцатый						
Завтрак 1	Блинчики домашние со сметаной	135/50	10,91	10,82	80,3	419,42	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 686
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за завтрак	550	15,78	15,89	124,09	634,38	
Обед	Суп картофельный со свиной	250/10	3,05	7,75	24,12	171	№157
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Котлета, биточки рыбные	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	770	23,10	23,90	102,86	746,55	
Подник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за подник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
	Итого за день:	1620	39,18	40,09	254,48	1504,77	