«Утверждаю»
Директор ООО «Агроинвест»
_____ Демьянченко Д.А.
«10» _____2026г

«Согласовано»
_____
_____
«____»_____2026г

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 запеченые 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**	
Обед	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**	

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	10	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	50	0.82	1.06	9.05	48.87	
	Итого за завтрак	**515**	**24,14**	**46,32**	**46,29**	**725,79**	
Обед	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 тушеная в сметане	50/50	19,91	5.97	7,45	211.00	№439
	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:		**1265**	**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	150/30	4.2	0.7	46.2	207.2	
	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	120	0.366	0.366	9.042	40.614	
	Итого за завтрак	**575**	**9,00**	**16,32**	**87,74**	**537,22**	
Обед	Щи из свежей капусты на со сметаной	250	2.20	5,96	10.28	105.00	№61
	Макаронные изделия отварные	150	5.25	12,37	35,29	278.25	№ 204
	Биточки мясные	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**	**27,25**	**33,33**	**102,71**	**828,35**	
Итого за день:		**1325**	**36,251**	**49,646**	**190,452**	**1365,574**	

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	№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
	Булочка "Домашняя"	50	3.64	6.26	26.96	178.00	№469
	Итого за завтрак	**540**	**17,625**	**26,64**	**99,06**	**730,29**	
Обед	Рассольник 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 лущеным	250	7.61	2,1	21.12	155.18	№139
	Ёжики мясные с соусом	200/50	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	**750**	**28,72**	**21,17**	**101,44**	**680,69**	
Итого за день:		**1305**	**56,21**	**58,675**	**177,365**	**1433,245**	