

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Сыр порционно
				Кондитерское изделие
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом
			2 блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным с сосиской
			напиток	Сок
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Куры в соусе
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Картофельное пюре с биточками из филе кур
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Масло сливочное

			<i>итого</i>	
1	3	Обед	1 блюдо	Рассольник домашний с мясом
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
				<i>итого</i>
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Митболы в соусе
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб ржаной
				Огурец соленый
				<i>итого</i>
1	4	Обед	1 блюдо	Борщ с картофелем, сметаной
			2 блюдо	Гуляш из свинины
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
				<i>итого</i>
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным с котлетой (цыплята)
			напиток	Напиток ягодный (или сок или компот курага)
			хлеб	Хлеб ржаной
				<i>итого</i>
1	5	Обед	1 блюдо	Суп с вермишелью, цыпленком
			2 блюдо	Плов
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб ржаной

			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным
			гор. напиток	Кофейный напиток
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Сыр порционно
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом, мясом
			2 блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным с сосиской
			напиток	Сок
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
				Сосиска отварная
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Куры в соусе
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Гуляш (свинина)
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным
			напиток	Компот из ягод (или сок или компот курага)
			хлеб	Хлеб ржаной

			<i>итого</i>	
2	3	Обед	1 блюдо	Рассольник домашний с мясом
			2 блюдо	Биточки из филе кур с макаронами отварными с маслом сливочным
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
				<i>итого</i>
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор. блюдо	Шницель из свинины с картофельным пюре
			напиток	Компот из сухофруктов
			хлеб	Хлеб ржаной
				Огурец соленый
				<i>итого</i>
2	4	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной
			2 блюдо	Плов (свинина)
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
				<i>итого</i>
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор. блюдо	Куры в соусе
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным
			напиток	Сок (или компот курага)
			хлеб	Хлеб ржаной
				<i>итого</i>
2	5	Обед	1 блюдо	Суп с вермишелью, цыпленком
			2 блюдо	Котлета (свинина) с картофельным пюре
			гор. напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржаной
				<i>итого</i>

2	5	Итого за день:	
		Среднее значение за период:	

Утвердил: должность **директор**  
 фамилия **Л. В. Воробьева**  
 дата 

		2025
день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
210	6	8	33	295	т. №8	29,37
200	0	0	15	58	943	2,28
30	3	1	15	45		4,66
20	5	5	2	72	т. №33	17,96
40	1	0	72	25		24,66
500	15	14	137	495		78,93
210	5	4	18	154	211	18,22
205	12	20	37	371	688, т.№21	32,12
200	1	0	8	88		25,74
32	3	1	16	55		2,85
647	21	25	79	668		78,93
1147	36	39	216	1163		157,86
120	10	14	6	215	591	53,03
150	5	6	36	228	688	16,06
200	1	0	31	124	943	5,92
45	3	1	22	45		3,92
515	19	21	95	612		78,93
200	2	4	8	189	187	10,16
210	22	23	33	410	694, 591	64,77
200	0	0	15	58	943	2,28
20	3	1	10	48		1,72
630	27	28	66	705		78,93
1145	46	49	161	1317		157,86
170	17	9	64	406	1011	63,25
200	0	0	15	58	943	2,28
26	3	1	13	105		4,1
10	1	8	0	77	т. №9	9,3

406	21,11	18,31	92	646		78,93
210	2	4	11	154	196	21,95
200	19	15	10	365	599	50,97
200	0	0	15	58	943	2,28
42	3	1	21	83		3,73
652	24	20	57	660		78,93
1058	45,11	38,31	149	1306		157,86
120	14	5	44	218	распоряж.	46,91
150	3	8	22	164	694	19,59
200	1	0	31	124	944	5,92
26	3	1	13	45		2,3
20	3	1	0	23	т.№9	4,21
516	24	15	110	574		78,93
210	3	4	10	131	170	14,68
100	10	14	4	265	591	49,44
155	8	8	36	221	379	9,67
200	0	0	15	58	943	2,28
33	3	1	16	45		2,86
698	24	27	81	720		78,93
1214	48	42	191	1294		157,86
225	24	21	35	503	640, 688	58,50
200	1	0	8	88		17,79
30	3	1	15	45		2,64
455	28	22	58	636		78,93
209	2	4	14	257	211	12,07
200	7	14	38	430	536	58,37
200	1	0	31	124	944	5,92
29	3	1	14	45		2,57

638	13	19	97	856		78,93
1093	41	41	155	1492		157,86
210	6	10	33	329	т. №8	26,01
200	0	0	24	152	911	26,3
23	3	1	12	105		3,53
25	5	5	0	72	т. №33	23,09
458	14	16	69	658		78,93
210	5	4	19	154	206	18,22
205	12	20	37	371	688, т.№21	32,12
200	1	0	8	88		25,74
32	3	1	20	83		2,85
647	21	25	84	696		78,93
1105	35	41	153	1354		157,86
165	17	28	3	260	438	49,61
200	0	0	15	58	943	2,28
29	3	1	14	89		4,43
50	7	14	2	69	536	22,61
444	27	43	34	476		78,93
200	2	4	8	140	187	10,16
110	10	14	6	215	599	53,03
155	8	8	36	221	379	9,67
200	0	0	15	58	943	2,28
43	3	1	21	95		3,79
708	23	27	86	729		78,93
1152	50	70	120	1205		157,86
100	10	14	4	208	591	49,44
155	8	8	36	221	379	9,67
200	1	0	8	88		17,79
23	3	1	12	83		2,03



478	22	23	60	600		78,93
208	2	4	11	168	196	20,25
214	24	21	46	518	591, 688	53,76
200	0	0	15	58	943	2,28
30	3	1	20	83		2,64
652	29	26	92	827		78,93
1130	51	49	152	1427		157,86
220	13	22	26	314	699, 694	64,26
200	1	0	31	124	944	5,92
39	3	1	19	83		3,39
25	3	1	0	29	т. №9	5,36
484	20	24	76	550		78,93
210	3	4	11	131	170	14,68
200	14	5	44	430	распоряж.	58,37
200	0	0	15	58	943	2,28
41	3	1	20	83		3,6
651	20	10	90	702		78,93
1135	40	34	166	1252		157,86
110	10	14	6	218	591	53,03
155	5	6	35	302	688	9,51
200	1	0	8	88	распоряж.	14,01
27	3	1	13	83		2,38
492	19	21	62	691		78,93
215	2	4	14	157	211	16,21
210	10	22	35	371	536, 694	57,88
200	0	0	15	58	943	2,28
29	3	1	14	83		2,56
654	15	27	78	669		78,93

1146	34	48	140	1360		157,86
1132,5	42,611	45,131	160,3	1317		157,86