

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Биточки говяжьи с соусом
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	
			итого	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы
			закуска	Салат из свежих огурцов
			гор.напиток	Хлеб пшеничный обогащенный
			хлеб	Компот из смеси сухофруктов
			фрукты	
			итого	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"
			2 блюдо	Сырники из полуфабриката из творога с повидлом (джемом)
			гор.напиток	Чай с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	

			итого	
1	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из отварной говядины
			гарнир	Картофельное пюре
			гор.напиток	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	
			напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные
			итого	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с бобовыми и гренками
			булочное	Булочка "Домашняя"
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный
			фрукты	
			итого	
1	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	

			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из мяса птицы
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	
			итого	
2	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Говядина тушеная с картофелем
			гор.напиток	Напиток яблочно-лимонный
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	Мандарины
			итого	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Курица в сырном соусе
			закуска	Салат из свежих огурцов
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	
			итого	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	

			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты куриные с соусом
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом
			гор.напиток	Кофейный напиток
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	
			итого	
2	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	
			кисломолоч	Йогурт питьевой
			булочное	Печенье
			итого	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
2	5	Итого за день:		
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели куриные с соусом
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом
			гор.напиток	Чай с сахаром

			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	
			итого	
3	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
3	1	Итого за день:		
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"
			гор.напиток	Чай с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	Яблоко
			итого	
3	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
3	2	Итого за день:		
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
			гор.напиток	Кисель витаминизированный Плодово-ягодный
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный
			фрукты	
			булочное	Корж молочный
			итого	
3	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	

			итого	
3	3	Итого за день:		
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы
			закуска	Салат из свежих огурцов
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	
			итого	
3	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
3	4	Итого за день:		
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рыбные с соусом
			гарнир	Картофельное пюре
			гор.напиток	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	
			напиток	Напиток яблочно-лимонный
			итого	
3	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
3	5	Итого за день:		
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели говяжьи с соусом
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая
			гор.напиток	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	
			напиток	Соки овощные, фруктовые и ягодные
			итого	

4	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
4	1	Итого за день:		
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Фрикассе из курицы
			гарнир	Картофельное пюре
			гор.напиток	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	
			напиток	Напиток яблочно-лимонный
			итого	
4	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
4	2	Итого за день:		
4	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная жидкая
			гор.напиток	Какао с молоком
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	
			кисломолоч	Йогурт питьевой
			булочное	Печенье
			итого	
4	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			итого	
4	3	Итого за день:		
4	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты куриные с соусом

			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом
			гор.напиток	
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов
			<i>итого</i>	
4	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
4	4	Итого за день:		
4	5	Завтрак	гор.блюдо	Рагу овощное с мясом птицы
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный обогащенный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
4	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	
			2 блюдо	
			гарнир	
			напиток	
			хлеб бел.	
			хлеб черн.	
			<i>итого</i>	
4	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

Утвердил: должность **директор**
 фамилия **Бараш Т.М.**
 дата **5 9 2026**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
100	8	8,2	10,6	151	2ДУ0189	
150	5,42	3,67	33,33	194	0000074	
200	0,1		9,1	35	--00001	
50	2,5		17,5	89	0000068	
500	16,02	11,87	70,53	469		76,96
0	0	0	0	0		0
500	16,02	11,87	70,53	469		76,96
200	18,2	23,2	32,2	417	ДУ0190	
60	0,5	2,7	1,8	35	ДУ0172	
50	2,5		17,5	89	0000068	
200	0,56		27,89	113	0000025	
510	21,76	25,9	79,39	654		76,96
0	0	0	0	0		0
510	21,76	25,9	79,39	654		76,96
150	4,62	6,32	24,41	175	0000006	
120	21,07	4,2	24,8	223	'0000046	
200	0,08	0,01	16,07	65	'0000039	
50	2,5		17,5	89	'0000068	

[illegible]

0	0	0	0	0		0
530	15,05	13,59	92,2	557		76,96
100	12,11	10,06	2,39	138	ДУ0193	
150	7,5	5,26	35,64	220	'0000075	
200	0,1		9,1	35	--00001	
50	2,5		17,5	89	68	
500	22,21	15,32	64,63	482		76,96
0	0	0	0	0		0
500	22,21	15,32	64,63	482		76,96
150	12,75	15,33	14,59	250	ДУ0197	
200	0,2	0,2	22,8	94	ДУ0154	
50	2,5		17,5	89	0000068	
100	0,81	0,31	11,54	53	пром	
500	16,26	15,84	66,43	486		76,96
0	0	0	0	0		0
500	16,26	15,84	66,43	486		76,96
200	21	11,71	31,06	314	ДУ0227	
60	0,5	2,7	1,8	35	ДУ0172	
200	3,3	3,1	13,6	95	0000004	
50	2,5		17,5	88	0000068	
510	27,3	17,51	63,96	532		76,96

0	0	0	0	0		0
510	27,3	17,51	63,96	532		76,96
100	12,2	11,8	6,7	184	1ДУ0189	
150	5,42	3,67	33,33	194	0000074	
200	2,9	2,8	14,9	94	0000009	
50	2,5		17,5	89	0000068	
500	23,02	18,27	72,43	561		76,96
0	0	0	0	0		0
500	23,02	18,27	72,43	561		76,96
150	3,65	5,92	22,38	159	ДУ0132	
200	0,1		9,1	35	--00001	
50	2,5		17,5	88	0000068	
100	4	1,45	5,8	55	ДУ0166	
25	1,85	2,75	17,68	103	0000050	
525	12,1	10,12	72,46	440		76,96
0	0	0	0	0		0
525	12,1	10,12	72,46	440		76,96
100	7,62	11,9	10,19	181	1000022	
150	5,42	3,67	33,33	194	0000074	
200	0,1		9,1	35	--00001	

[illegible]

0	0	0	0	0		0
500	8,77	10,66	81,1	388		76,96
200	18,2	23,2	32,2	417	ДУ0190	
60	0,5	2,7	1,8	35	ДУ0172	
200	3,3	3,1	13,6	95	0000004	
50	2,5		17,5	89	0000068	
510	24,5	29	65,1	636		76,96
0	0	0	0	0		0
510	24,5	29	65,1	636		76,96
100	8,7	8,4	11,2	157	ЗДУ0189	
150	3,23	4,43	17,85	140	0000005	
50	2,5		17,5	89	0000068	
200	0,2	0,2	22,8	94	ДУ0154	
500	14,63	13,03	69,35	480		76,96
0	0	0	0	0		0
500	14,63	13,03	69,35	480		76,96
100	7,62	11,9	10,19	181	1000022	
150	7,5	5,26	35,64	220	0000075	
50	2,5		17,5	89	0000068	
200	2	0,2	5,8	36	ДУ0229	
500	19,62	17,36	69,13	526		76,96

0	0	0	0	0		0
500	19,62	17,36	69,13	526		76,96
100	17,3	4,02	4,18	122	ДУ0228	
150	3,23	4,43	17,85	140	000005	
50	2,5		17,5	89	0000068	
200	0,2	0,2	22,8	94	ДУ0154	
500	23,23	8,65	62,33	445		76,96
0	0	0	0	0		0
500	23,23	8,65	62,33	445		76,96
150	5,43	6,16	26,43	180	0000040	
200	3,3	3,1	13,6	95	0000004	
50	2,5		17,5	88	0000068	
100	4	1,45	5,8	55	ДУ0166	
25	1,85	2,75	17,68	103	0000050	
525	17,08	13,46	81,01	521		76,96
0	0	0	0	0		0
525	17,08	13,46	81,01	521		76,96
100	12,2	11,8	6,7	184	1ДУ0189	

150	5,42	3,67	33,33	194	0000074	
50	2,5		17,5	89	0000068	
200	0,56		27,89	113		
500	20,68	15,47	85,42	580		76,96
0	0	0	0	0		0
500	20,68	15,47	85,42	580		76,96
150	14,24	15,03	13,88	248	1000042	
200	0,1		9,1	35	--00001	
50	2,5		17,5	89	0000068	
100			10	47	0000071	
500	16,84	15,03	50,48	419		76,96
0	0	0	0	0		0
500	16,84	15,03	50,48	419		76,96
506,5	18,53	15,15	70,57	503,85		76,96