

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная
				Хлеб пшеничный
			гор.напиток	Картофельное пюре
			хлеб	Чай с лимоном
			фрукты	Яблоко
			итого	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Гречка отварная
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			итого	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром №275
				Чай с лимоном №459
			гор.напиток	Хлеб пшеничный
			хлеб	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14
			фрукты	Яблоко №338

			итого	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами
			1 блюдо	Борщ
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом
			гарнир	Сметана
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305
				Чай с молоком или сливками №378
			гор.напиток	Хлеб пшеничный
			хлеб	Сосиски "Особые халляль"
			фрукты	Яблоко №338
			итого	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба прищенная
				Картофельное пюре №377
			гор.напиток	Хлеб пшеничный
			хлеб	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14
			фрукты	Чай с молоком или сливками №378
			итого	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками
			1 блюдо	Суп картофельный
			2 блюдо	Плов с курицей
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	

				<i>итого</i>	
1	5		Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	
				Рис отварной №304	
			гор.напиток	Хлеб пшеничный	
			хлеб	Чай с лимоном №459	
			фрукты	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	
				Булочка домашняя	
			<i>итого</i>		
2	1	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты с луком	
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом	
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	
			гарнир		
			напиток	Чай с лимоном	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		
2	1		Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные	
				Чай с молоком или сливками №378	
			гор.напиток	Хлеб пшеничный	
			хлеб	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	
			фрукты	Яблоко №338	
				Булочка домашняя	
			<i>итого</i>		
2	2	Обед	закуска		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	
			гарнир	Пюре картофельное	
			напиток	Чай с лимоном	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		
2	2		Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	
				Чай с лимоном №459	
			гор.напиток	Хлеб пшеничный	
			хлеб	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	
			фрукты	Яблоко №338	
			<i>итого</i>		
2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	

				1 блюдо	Суп рисовый с мясом
				2 блюдо	Картофель и овощи тушеные в соусе
				гарнир	
				напиток	Чай с лимоном
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный
				хлеб черн.	
				итого	
2	3			Итого за день:	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная №4,3	
				Хлеб пшеничный	
			гор.напиток	Котлета куриная	
			хлеб	Чай с лимоном №459	
			фрукты	Яблоко №338	
			итого		
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами	
			1 блюдо	Суп с фасолью	
			2 блюдо	Плов с курицей	
			гарнир		
			напиток	Чай с лимоном	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.		
			итого		
2	4			Итого за день:	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной №304	
				Хлеб пшеничный	
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	
			хлеб	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	
			фрукты	Котлета куриная	
				Яблоко №338	
			итого		
2	5	Обед	закуска		
			1 блюдо	Суп гороховый	
			2 блюдо	Рис отварной	
			гарнир	Котлета куриная	
			напиток	Чай с лимоном	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.		
			итого		
2	5			Итого за день:	
				Среднее значение за период:	

Утвердил: должность

директор

фамилия

Митаев А.Р.

дата

10/-21 11 2025г

день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
70	6,65	12,6	19,6	218,4		
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
100	2,7	4	5,8	70	№377	
200	0,03	0,1	9,5	39,02	№459	
80	1,2	0,4	16,8	75,6	№338	
500	14,52	17,6	75,84	519,84		0
200	5,04	2,86	11,68	92,6	№113	
90	8,58	16,25	25,28	281,69		
150	8,59	6,09	38,64	243,73	№4.3	
180	0,03	0,09	8,55	35,13	№459	
80	6,32	0,8	38,64	187,04		
700	28,56	26,09	122,79	840,19		0
1200	43,08	43,69	198,63	1360,03		0
170	4,93	8,81	38,85	254,41	№177	
200	1,52	1,35	15,9	81,83	№378	
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
80	1,2	0,4	16,8	75,6	№338	
500	11,59	11,06	95,69	528,66		0
200	4,64	4,76	13,72	116,28		
90	8,55	12,15	2,47	153,43	№304	
150	3,64	5,37	36,69	209,65		
180	0,03	0,09	8,55	35,13	№459	
80	6,32	0,8	38,64	187,04		
700	23,18	23,17	100,07	701,53		0
1200	34,77	34,23	195,76	1230,19		0
150	16,87	23,25	2,81	287,97		
200	0,03	0,1	9,5	39,02		
60	4,73	0,6	24,14	120,88		
10	0,08	8,2	0,13	74,64		
80	1,2	0,4	16,8	75,6		

500	22,91	32,55	53,38	598,11		0
60	0,72	3,66	9,72	74,7	Nº 24	
250	9,1	10,85	8,56	168,29	Nº81	
150	5,46	5,79	30,46	195,79	Nº 203	
10	0,25	2	0,34	20,36		
180	0,03	0,09	8,55	35,13	Nº459	
50	3,94	0,5	24,14	176,25		

700	19,5	22,89	81,77	670,52		0
1200	42,41	55,44	135,15	1268,63		0
100	2,43	2,87	24,45	133,35		
200	1,52	1,35	15,9	81,83		
70	5,52	0,7	33,8	163,58		
50	4,75	6,75	1,37	85,23		
80	1,2	0,4	16,8	75,6		
500	15,42	12,07	92,32	539,59		0
200	5,92	2,62	12,62	97,74	Nº 127	
90	8,58	16,25	25,28	281,69		
150	4,05	6	8,7	105	Nº377	
180	0,03	0,09	8,55	35,13	Nº459	
80	6,32	0,8	38,64	187,04		

700	24,9	25,76	93,79	706,6		0
1200	40,32	37,83	186,11	1246,19		0
90	15,6	0,6	0,96	71,64		
150	4,04	6	8,7	104,96		
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
10	0,08	8,2	0,13	74,64		
200	1,52	1,35	15,9	81,83		
500	25,18	16,65	49,83	449,89		0
70	0,7	4,2	7,7	71,4	Nº 28	
200	2,6	2,7	8,6	69,1	Nº112	
150	13,56	8,38	28,58	243,98	Nº 291	
180	0,03	0,09	8,55	35,13	Nº459	
100	7,89	1	48,29	233,72		

700	24,78	16,37	101,72	653,33		0
1200	49,96	33,02	151,55	1103,22		0
75	13	0,5	0,8	59,7		
100	2,43	3,58	24,46	139,78		
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
200	0,03	0,1	9,5	39,02		
15	0,12	12,3	0,19	111,94		
60	4,2	6,7	27,8	188,3		
500	23,72	23,68	86,89	655,56		0
100	1,6	6	8,2	94	Nº 9	
200	5,01	3,8	12	190	Nº 83	
150	5,46	5,79	30,46	195,79		
180	0,03	0,09	8,55	35,13	Nº459	
70	5,53	0,7	33,81	163,66		
600	16,03	10,38	84,82	584,58		0
1100	39,75	34,06	171,71	1240,14		0
100	15,8	5,3	17,9	182,5		
200	1,52	1,35	15,9	81,83		
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
10	0,08	8,2	0,13	74,64		
80	1,2	0,4	16,8	75,6		
60	4,2	6,7	27,8	188,3		
500	26,74	22,45	102,67	719,69		0
200	6,39	3,22	13,23	108,46	Nº 102	
90	8,55	12,15	2,47	153,43		
150	4,05	6	8,7	105	Nº377	
180	0,03	0,09	8,55	35,13	Nº459	
80	6,32	0,8	38,64	187,04		
700	25,34	22,26	71,59	589,06		0
1200	52,08	44,71	174,26	1308,75		0
150	23,85	11,55	22,5	289,35		
200	0,03	0,1	9,5	39,02		
60	4,73	0,6	24,14	120,88		
10	0,08	8,2	0,13	74,64		
80	1,2	0,4	16,8	75,6		
500	29,89	20,85	73,07	599,49		0
60	1,05	3,71	5,55	59,79	Nº 42	

250	10,1	6,7	18,88	176,22		
150	3,26	12,59	22,66	216,99	№ 142	
180	0,03	0,09	8,55	35,13	№459	
60	4,74	0,6	29,98	144,28		
700	19,18	23,69	85,62	632,41		0
1200	49,07	44,54	158,69	1231,9		0
100	5,73	4,06	25,76	162,5		
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
70	6,65	12,6	19,6	218,4		
200	0,03	0,1	9,5	39,02		
80	1,2	0,4	16,8	75,6		
500	17,55	17,66	95,8	612,34		0
70	0,84	4,27	11,34	87,15	№ 24	
200	5,72	19,4	17,49	170,44	№119	
150	13,56	8,38	28,58	243,98	№ 291	
200	0,03	0,1	9,5	39,02	№459	
80	6,32	0,8	38,64	187,04		
700	26,47	32,15	105,55	727,63		0
1200	44,02	49,81	201,35	1339,97		0
100	2,43	3,58	24,46	70		
50	3,94	0,5	24,14	120,88		
180	0,02	0,09	8,55	35,09		
20	0,16	16,4	0,26	74,64		
70	6,65	12,6	19,6	218,4		
80	1,2	0,4	16,8	75,6		
500	14,4	33,57	93,81	594,61		0
200	5,92	2,62	12,62	97,74	№ 127	
150	3,64	5,37	36,69	209,65	№ 304	
90	8,58	16,25	25,28	281,69		
180	0,03	0,09	8,55	35,13	№459	
80	6,32	0,8	38,64	187,04		
700	24,49	25,13	121,78	811,25		0
1200	38,89	58,7	215,59	1405,86		0
1190	43,435	43,603	178,88	1273,49		#ДЕЛ/0!