

(12 - дневное меню)

ЗАВТРАК

7-11 лет (01.09.2025г.) 73,20р

1 день (понедельник)

| № Рец | Наименование блюд | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (С) мг. |
|-------|--|----------------|------------------------|--------------|--------------|-------------------------------------|-------------------|
| | | | Б | ж | у | | |
| 279 | Тефтели из говядины с соусом (90/60) | 150 | 11,19 | 12,53 | 14,63 | 216,05 | |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,44 | 168,43 | |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,07 | 0 | 15,2 | 61,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| 15 | Сыр голландский порциями | 10 | 2,68 | 2,95 | 0 | 37,27 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 550 | 22,62 | 20,39 | 75,59 | 576,35 | 60 |
| | | | | | | | |

2 день (вторник)

| | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| 244 | Плов из отварной говядины | 150 | 15,3 | 14,33 | 24,38 | 287,69 | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с маслом | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,41 | 52,36 | |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 550 | 20,96 | 18,43 | 97,99 | 641,67 | 60 |
| | | | | | | | |

3 день (среда)

| | | | | | | | |
|---------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| 322/366 | Котлеты рубленые из филе птицы с соусом (90/60) | 150 | 16,65 | 7,32 | 18,8 | 207,68 | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 8,6 | 5,46 | 38,64 | 238,1 | |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,07 | 0 | 15,2 | 61,08 | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом | 60 | 0,85 | 3,06 | 5,07 | 51,22 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 600 | 29,33 | 16,24 | 97,03 | 651,6 | 60 |
| | | | | | | | |

4 день (четверг)

| | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|-------------|-----------|---------------|-----------|
| 224 | Запеканка из творога с морковью с молоком сгущен. | 170 | 18,95 | 17,2 | 46,68 | 417,32 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,07 | 0 | 15,2 | 61,08 | |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,6 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 610 | 22,28 | 17,6 | 91 | 611,52 | 60 |
| | | | | | | | |

5 день (пятница)

| | | | | | | | |
|-----|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------|
| 234 | Шницель рыбный с соусом (90/60) | 150 | 9,67 | 9,66 | 11,97 | 173,5 | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,16 | |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,07 | 0 | 15,2 | 61,08 | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с маслом | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,41 | 52,36 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 600 | 16,8 | 17,9 | 72,33 | 517,62 | 60 |
| | | | | | | | |

6 день (Суббота)

| | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| 245 | Бефстроганов из отварной говядины | 90 | 13,01 | 11,02 | 3,4 | 164,82 | |
| 303 | Каша пшенная вязкая | 150 | 4 | 4,23 | 25,08 | 154,39 | |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,6 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 680 | 20,43 | 15,81 | 85,48 | 565,93 | 60 |
| | | | | | | | |

7 день (понедельник)

| | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------|
| 182 | Каша рисовая молочная жидккая с маслом | 200 | 5,59 | 5,42 | 32,02 | 199,22 | |
| 209 | Сырники из творога с молоком сгущенным (50/10) | 60 | 12,22 | 9,87 | 14,86 | 197,15 | |
| 376 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,07 | 0 | 15,2 | 61,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 500 | 21,04 | 15,69 | 81,4 | 550,97 | 60 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

8 день (вторник)

| | | | | | | | |
|---------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| 268/366 | Котлеты мясные (говядина) с соусом (90/60) | 150 | 14,11 | 12,42 | 17,9 | 239,82 | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 8,6 | 5,46 | 38,64 | 238,1 | |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 540 | 26,03 | 18,44 | 103,74 | 685,04 | 60 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

9 день (среда)

| | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| 322 | Биточки из филе птицы с соусом (90/60) | 150 | 16,65 | 7,32 | 18,8 | 207,68 | |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,44 | 168,43 | |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,6 | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с маслом | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,41 | 52,36 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 600 | 26,33 | 15,43 | 97,85 | 635,59 | 60 |
| | | | | | | | |

10 день (четверг)

| | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----|
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 90 | 12,02 | 12,67 | 2,94 | 173,87 | |
| 303 | Каша пшенная вязкая | 150 | 4 | 4,23 | 25,08 | 154,39 | |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,07 | 0 | 15,2 | 61,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,6 | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 680 | 19,35 | 17,3 | 72,34 | 522,46 | |
| | | | | | | | |

11 день (пятница)

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| 234 | Шницель рыбный с соусом (90/60) | 150 | 9,67 | 9,86 | 11,97 | 175,3 | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,16 | |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 640 | 17,55 | 15,72 | 100,6 | 614,08 | 60 |
| | | | | | | | |

12 день (суббота)

| | | | | | | | |
|-----|---|--------------|-----------------|----------------|-----------------|--------------------|-----------|
| 256 | Мясо тушеное | 90 | 13,68 | 15,64 | 2,3 | 204,68 | |
| 302 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,6 | 5,64 | 37,53 | 215,28 | |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,07 | 0 | 15,2 | 61,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 0,1 | 0 | 9,8 | 39,6 | |
| | Аскарбиновая кислота | | | | | | 60 |
| | Итого за завтрак | 680 | 20,61 | 21,68 | 84,15 | 614,16 | 60 |
| | | | | | | | |
| | Итого за весь период | 7230 | 263,33 | 210,63 | 1059,5 | 7186,99 | |
| | Среднее значение за период | 602,5 | 21,94417 | 17,5525 | 88,29167 | 598,9158333 | |

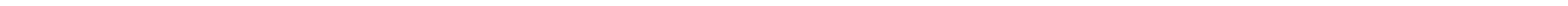
Список литературы: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания в образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.Де Ли плюс, 2015.

для 1-ой смены

01.09.2025г

МЕНЮ

**раскладка на 12 дней для организации питания детей
в возрастных группах с 7 - 11лет в школьных образовательных учреждениях по**



| | | | | | | |
|---------|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром (30/5/15) | 50 | 6,27 | 7,86 | 14,83 | 155,14 |
| 15 | Сыр российский (порциям) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 35,83 |
| 14 | Масло сивочное (порциями) | 10 | 0,08 | 8,25 | 0,13 | 75,09 |
| 321 | Плов из птицы | 200 | 22,28 | 7,73 | 35,69 | 301,45 |
| 338 | Яблоки свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |
| 142/297 | Картофель тушенный в соусе с куриц.фрикадельами(90/150) | 240 | 19,38 | 13,9 | 30,39 | 324,18 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,44 | 168,43 |
| 219 | Сырники из творога с молоком сгущенным (50/10) | 60 | 10,02 | 7,18 | 10,93 | 148,42 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,53 | 2,2 | 15,94 | 93,68 |
| 62 | Салат из моркови с маслом | 60 | 0,74 | 2,05 | 6,88 | 48,93 |
| 288/303 | Филе птицы отварное в сметанном соусе с пшеничной кашей (90/150 | 240 | 15,96 | 15,53 | 26,87 | 311,09 |
| 256/303 | Мясо тушеное с пшеничной кашей (говядина) (90/150) | 240 | 16,26 | 19,13 | 25,97 | 341,09 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849509

Владелец Карданова Инна Хаждаутовна

Действителен с 05.09.2025 по 05.09.2026