



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ООО "Общественное питание"
 М.Л. Фомин
 23.03.2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 - 4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	6,50	6,00	31,20	226	11/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Чай с молоком	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,96	10,73	75,01	479,59	
День 2							
ЗАВТРАК	Плов из мяса кур	250	14,21	18,70	23,36	276,68	4/9
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,69	19,41	83,98	551,28	
День 3							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные паровые	100	8,80	10,78	1,60	120,6	10/7
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	24,59	135	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	12,36	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,18	15,79	70,17	473,2	
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты "Пермские"	90	11,44	13,90	19,44	156,61	341
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	160	7,60	6,80	23,80	225,81	44/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,68	21,25	89,26	587,5	
День 5							
ЗАВТРАК	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	13,04	14,72	6,20	205,08	7/8
	Макаронные изделия отварные	160	5,90	4,46	33,04	192,43	43/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	23,08	19,68	80,26	579,01	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220	9,14	9,52	26,52	231,1	6/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,82	17,02	70,55	517,89	
День 7							
ЗАВТРАК	Курица в соусе томатном	90	11,32	14,65	10,15	219	2/9

	Макаронные изделия отварные	160	7,95	5,70	35,68	182	43/3
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0,00	0,00	19,40	78	406
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,83	20,9	87,01	585	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлета "Здоровье"	90	14,16	16,11	21,40	243,6	99
	Картофельное пюре	160	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,9	20,86	88,01	583,68	
День 9							
ЗАВТРАК	Суфле из мяса кур паровое	100	14,43	15,53	8,54	180,7	8/9
	Рис отварной	150	3,71	3,40	37,09	197	45/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	19,59	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22	19,68	87	586,7	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с рисом	180	13,83	10,39	36,68	259,05	14/5
	Молоко сгущенное	30	2,10	2,37	2,85	40,5	10
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Батон чайный	30	2,31	0,90	15,03	78,6	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,22	21,31	88,49	587,26	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220	5,25	10,20	26,88	233,75	16/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,93	17,7	70,91	520,54	
День 13							
ЗАВТРАК	Азу	250	16,05	18,15	39,77	373,18	370
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,89	18,75	79,79	547,68	
День 12							
ЗАВТРАК	Тефтели из свинины с рисом - "ёжики"	90	8,15	12,18	13,03	159,54	350
	Макаронные изделия отварные	160	6,67	6,23	30,36	216,03	3
	Напиток лимонный	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,58	19,06	82,47	546,57	
День 14							
ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему из свинины	250	16,91	19,62	46,84	405,23	274
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,77	20,17	87,12	582,23	
День 15							
ЗАВТРАК	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	10,72	12,10	10,61	188,68	11/8

Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	3,13	3,35	29,03	142,23	10/4
Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	17,41	16	70,52	471,91	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	7510	301,94	278,31	1210,55	8200,04	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	500,67	20,13	18,55	80,70	546,67	