

СОГЛАСОВАНО  
Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
Козырева О.Ю.  
Упорова Т.А.  
№19-2024 от 01.01.2024

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-10 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	Хлеб, мучные изделия	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
			Каши, молочные, омлеты, запеканки	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	5,61	7	34,85	226,2	235,05
			Гор. напиток	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			итого		490	11,09	17	82,82	511,2	
1	1	Обед	Суп	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	19,02	130,9	1 030
			Мясо отварное, гречки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
			Второе блюдо	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
			Напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
			итого		700	27,1	35	110,19	813,7	
			Итого за день:		1 190	38,19	52	193,01	1 324,9	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	2	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	22,13	103,4	1 046
			Каши, молочные, омлеты, запеканки	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
			Гор. напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
			итого		500	12,14	11	97,93	567,1	
1	2	Обед	Суп	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
			Мясо отварное, гречки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
			Второе блюдо	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
			Соус	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
			Гарнир	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
			Напиток	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
			итого		735	28,59	32	113,31	760,5	
			Итого за день:		1 235	40,73	43	211,24	1 327,6	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	3	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
			Каши	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	176	174
			Гор.напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
			<i>итого</i>		465	10,35	16	78,53	454,9	
					200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
1	3	Обед	Суп	Суп с вермишелью						
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
			Второе блюдо	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	22,09	8	4,37	174,4	1 079
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	43,85	240,8	998
			Напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
			<i>итого</i>		700	38,23	19	116,77	753,8	
					1 165	48,58	35	195,3	1 208,7	
			Итого за день:							
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	4	Завтрак	Сок, фрукты	Слива	60	0,48		5,82	29,7	973
			Каши	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			<i>итого</i>		500	11,05	11	73,01	421,5	
1	4	Обед	Суп	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
			Мясо отварное, гренки	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
			Второе блюдо	Котлета из свинины Детская	90	4,23	8	11,26	134,3	1 081
			Гарнир	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
			Напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			<i>итого</i>		700	20,02	22	118,09	706,5	
					1 200	31,07	33	191,1	1 128	
			Итого за день:							

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	5	Завтрак	Блюдо из творога и яиц	Пудинг творожно-манный	70	10,49	6	11,17	165,9	1 073
			Соус	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
			Каши	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	5	26,84	182	883
			молочные, омлеты, запеканки							
			Гор. напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			итого							
1	5	Обед	Суп	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	500	23,26	16	98,08	638,1	
			Мясо	Мясо кур отварное (для первых блюд)	200	1,52	5	7,36	109,7	124
			отварное, гренки		5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
			Второе блюдо	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075
			Напиток	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			итого		655	23,15	16	94,25	628,6	
			Итого за день:		1 155	46,41	32	192,33	1 266,7	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	6	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	22,13	103,4	1 046
			Каши	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	20	47,6	291	334
			молочные, омлеты, запеканки							
			Гор. напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
			итого		500	25,65	23	119,33	618,1	
1	6	Обед	Суп	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
			Мясо	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
			отварное, гренки							
			Второе блюдо	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	907
			Соус	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	43,85	240,8	998
			Напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			итого		725	29,21	29	111	784,5	
			Итого за день:		1 225	54,86	52	230,33	1 402,6	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	1	Завтрак	Хлеб, мучные изделия	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3	806,13
			Каши							
			молочные, омлеты, запеканки	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220	5,96	6	37,22	193,6	174
			Гор.напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			<i>итого</i>		500	15,38	14	81,98	459,4	
2	1	Обед	Суп	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
			Второе блюдо	**фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01
			Гарнир	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
			Напиток	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
			<i>итого</i>		700	31,08	17	106,15	707,1	
			Итого за день:		1 200	46,46	31	188,13	1 166,5	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	2	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	16,6	77,6	1 046
			Каши							
			молочные, омлеты, запеканки	Омлет с картофелем	200	13,65	17	19,28	283,6	892
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	95,9	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
			<i>итого</i>		490	21,16	21	85,24	585,7	
2	2	Обед	Суп	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	200	1,48	3	6,41	57,5	1 098
			Второе блюдо	**Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
			Напиток	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
			<i>итого</i>		700	23,91	35	99,29	707,3	
			Итого за день:		1 190	45,07	56	184,53	1 293	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	3	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	**Блинчики	60	3,3	3	21,3	129,5	1 330,01
			Соус	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
			Каша молочные, омлеты, запеканки	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	190	4,85	6	30,1	195,3	235,05
			Гор.напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
			Хлеб мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			<i>итого</i>							
2	3	Обед	Суп	Борщ с капустой картофелем и сметаной	500	13,04	12	94,33	531,1	
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	200	3,03	6	13,87	118	1 021
			Второе блюдо	**Биточек куриный	90	14,77	19		164,6	1 308,02
			Гарнир	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
			Напиток	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
			<i>итого</i>		700	27,69	38	102,02	751,2	
			<i>Итого за день:</i>		1 200	40,73	50	196,35	1 282,3	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	4	Завтрак	Блюдо из творога и яиц	**Сырники с яблоком	80	8,8	9	15,93	180,8	1 066,02
			Соус	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
			Каша молочные, омлеты, запеканки	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
			<i>итого</i>		520	17	16	88,59	562	
2	4	Обед	Суп	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
			Мясо отварное, гренки	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
			Второе блюдо	**Котлета Пожарская	90	12	10		162	1 027,23
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
			Напиток	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			<i>итого</i>		700	26,8	21	105,14	726,6	
			<i>Итого за день:</i>		1 220	43,8	37	193,73	1 288,6	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	5	Завтрак	Сок, фрукты	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
			Гор. напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
			<i>итого</i>		540	9,05	5	70,49	444,6	
2	5	Обед	Салат, овощная добавка	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
			Суп	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
			Второе блюдо	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
			Соус	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	43,85	240,8	998
			Напиток	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
			<i>итого</i>		770	33,61	37	111,14	831,2	
			<i>Итого за день:</i>		1 310	42,66	42	181,63	1 275,8	
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	6	Завтрак	Бутерброды, сыр, масло	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	31,4	244,2	1 141
			Каши молочные, омлеты, запеканки	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
			Гор. напиток	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
			<i>итого</i>		500	14,83	17	97,32	637,9	
2	6	Обед	Салат, овощная добавка	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
			Суп	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
			Мясо отварное, гренки	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
			Второе блюдо	**Плов со свиной	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018
			Напиток	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	95,9	897
			Хлеб, мучные изделия	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
			<i>итого</i>		700	22,09	33	108,45	842,4	
			<i>Итого за день:</i>		1 200	36,92	50	205,77	1 480,3	