

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Дахиева Ф.Д.

дата

10

11

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4		
				Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	
			фрукты	Яблоко	80	1,5	0,5	21	94,5	338	
			итого		500	14,82	17,7	80,04	538,74		
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	
			гарнир	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,7	43	
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69	116	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
			итого		700	28,56	26,09	122,79	840,18		0
1	1	<b>Итого за день:</b>			1200	43,38	43,79	202,83	1378,92		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
			итого		500	11,59	11,06	95,69	528,66		
1	2	Обед	1 блюдо	Суп-пюре из картофеля	200	4,64	4,76	13,72	116,28	131	

			гарнир	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,65	304	
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43		
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
			итого		700	23,18	23,17	100,07	701,53		0
1	2	<b>Итого за день:</b>			1200	34,77	34,23	195,76	1230,19		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16,87	23,25	2,81	287,97	275	
				Масло сливочное (Порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88	878	
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
			итого		500	22,91	32,55	53,38	598,11		
1	3	Обед	1 блюдо	Борщ	250	9,1	10,85	8,56	168,29	81	
			закуска	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36		
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,79	203	
			закуска	Салат из моркови с сухофруктами	60	0,72	3,66	9,72	74,7	24	
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		
			итого		700	19,5	22,89	81,77	611,09		0
1	3	<b>Итого за день:</b>			1200	42,41	55,44	135,15	1209,2		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущеный	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305	
				Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23	405	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58	878	
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	

			и <em>того</em>		500	15,42	12,07	92,32	539,59
1	4	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,74
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
			хлеб черн.						
			и <em>того</em>		700	24,9	25,76	93,79	706,6
1	4	<b>Итого за день:</b>			1200	40,32	37,83	186,11	1246,19
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущеная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
				Картофельное пюре	150	4,04	6	8,7	104,96
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
			фрукты						
				Масло сливочное (Порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
			и <em>того</em>		500	23,69	15,4	43,43	407,08
1	5	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный	200	2,6	2,7	8,6	74,64
			2 блюдо	Плов с курицей	150	13,56	8,38	28,58	243,98
			гарнир	Салат из свеклы с яблоками	70	0,7	4,2	7,7	71,74
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	233,72
			хлеб черн.						
			и <em>того</em>		700	24,78	16,37	101,72	659,21
1	5	<b>Итого за день:</b>			1200	48,47	31,77	145,15	1066,29
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущеная	75	13	0,5	0,8	59,7



			итого		700	25,34	22,26	71,59	589,06	0
2	2	<b>Итого за день:</b>		1200	52,08	44,71	174,26	1308,75		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	289,35	
				Масло сливочное (Порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88	878
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338
					500	29,89	20,85	73,07	599,49	
			итого							
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп рисовый с мясом	250	10,1	6,7	18,88	176,22	
			2 блюдо	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,99	142
			гарнир	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,79	42
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29,98	144,28	
			хлеб черн.							
					700	19,18	23,69	85,62	632,41	0
			итого							
2	3	<b>Итого за день:</b>		1200	49,07	44,54	158,69	1231,9		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,76	162,5	4,3
				Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338
					500	17,55	17,66	95,8	612,34	
			итого							
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп с фасолью	200	5,72	19,4	17,49	170,44	119
			2 блюдо	Плов с курицей	150	13,56	8,38	28,58	243,9	291

			гарнир	Салат из моркови с сухофруктами	70	0,84	4,27	11,34	87,15	24	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
			хлеб черн.								
			итого		700	26,47	32,95	105,55	727,55		0
2	4		<b>Итого за день:</b>		1200	44,02	50,61	201,35	1339,89		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	70	304	
				Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4		
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,02	0,09	8,55	35,09	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88		
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	74,64	14	
			итого		500	14,4	33,57	93,81	594,61		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,74	127	
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		
			гарнир	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,65	304	
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
			хлеб черн.								
			итого		700	24,49	25,13	121,78	811,25		0
2	5		<b>Итого за день:</b>		1200	38,89	58,7	215,59	1405,86		0
			<b>Среднее значение за период:</b>			1200	43,476	44,168	179,48	1275,13	