

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»  
Семьянчиков Д.А.

05.07.2024г



«Согласовано»

*Е.В. Дулатова*  
11.05.2024г

Менюготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День первый</b>							
Завтрак I	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Сосиски отварные	100	12	22	5	280,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,135</b>	<b>35,45</b>	<b>54,75</b>	<b>629,235</b>	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№ 168
	Гуляш из свинины	50/50	12,84	10,32	3,30	187,00	№ 277
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>25,08</b>	<b>21,92</b>	<b>90,35</b>	<b>661,10</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>2,25</b>	<b>1,72</b>	<b>63,87</b>	<b>292,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1560</b>	<b>45,465</b>	<b>59,09</b>	<b>208,97</b>	<b>1582,835</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День второй</b>							
Завтрак I	Каша молочная пшеничная	200/10	9,28	8,06	28,4	182,00	№ 177
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,345</b>	<b>32,08</b>	<b>87,99</b>	<b>711,8</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>23,50</b>	<b>26,12</b>	<b>113,23</b>	<b>791,85</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>46,15</b>	<b>58,505</b>	<b>228,755</b>	<b>1627,495</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День третий</b>							
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>27,48</b>	<b>25,06</b>	<b>75,84</b>	<b>637,06</b>	
Обед	Суп карофельный с горохом душистым	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>32,27</b>	<b>29,58</b>	<b>122,63</b>	<b>890,48</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>8,85</b>	<b>26,07</b>	<b>223,27</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1590</b>	<b>66,95</b>	<b>63,49</b>	<b>224,54</b>	<b>1750,81</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День четвертый</b>							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	18,1	31,46	5,68	384,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	30	0,495	0,63	5,43	29,325	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>26,82</b>	<b>51,13</b>	<b>43,61</b>	<b>770,25</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Тефтели куриные с соусом	70/30	7	9	6,8	135,90	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№168
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>20,63</b>	<b>24,89</b>	<b>92,25</b>	<b>673,25</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>47,755</b>	<b>76,325</b>	<b>163,395</b>	<b>1567,34</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>I неделя День пятый</b>							
Завтрак I	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№282
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>25,57</b>	<b>29,57</b>	<b>83,7</b>	<b>713,16</b>	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Плов со свининой и свежими овощами	150/50/30	21,6	13,9	39,9	371	№443
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>36,61</b>	<b>20,21</b>	<b>107,92</b>	<b>753,30</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,1</b>	<b>16,7</b>	<b>38,9</b>	<b>357,7</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1540</b>	<b>71,28</b>	<b>66,48</b>	<b>230,52</b>	<b>1824,16</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>I неделя День шестой</b>							
Завтрак I	Оладьи с фруктовым джемом	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686
	Яйцо вареное с кабачковой икрой	40/20	5,8	5,22	0,36	72	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,13</b>	<b>15,42</b>	<b>113,07</b>	<b>668,24</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	24,12	165	№ 113
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№439
	Пюре картофельное	150	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>31,01</b>	<b>21,32</b>	<b>101,91</b>	<b>777,37</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>50,445</b>	<b>37,047</b>	<b>242,515</b>	<b>1569,455</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 недели День седьмой</b>							
Завтрак I	Сосиска отварная	100	12	22	5	280,00	
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,14</b>	<b>35,45</b>	<b>54,75</b>	<b>629,24</b>	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282
	Наштук ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>24,36</b>	<b>24,41</b>	<b>88,17</b>	<b>645,85</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>2,25</b>	<b>1,72</b>	<b>63,87</b>	<b>292,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>44,745</b>	<b>61,58</b>	<b>206,79</b>	<b>1567,585</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День восьмой</b>							
Завтрак I	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	30	0,495	0,63	5,43	29,325	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,81</b>	<b>45,89</b>	<b>42,67</b>	<b>706,25</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом лущеным	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>28,11</b>	<b>23,72</b>	<b>114,25</b>	<b>812,03</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1550</b>	<b>52,225</b>	<b>69,915</b>	<b>184,455</b>	<b>1642,12</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День девятый</b>							
Завтрак I	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>27,48</b>	<b>25,06</b>	<b>75,84</b>	<b>637,06</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№ 439
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№ 168
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>33,15</b>	<b>21,97</b>	<b>101,98</b>	<b>760,30</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>8,85</b>	<b>26,07</b>	<b>223,27</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1600</b>	<b>67,83</b>	<b>55,88</b>	<b>203,89</b>	<b>1620,63</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 недели День десятый</b>							
Завтрак I	Каша молочная "Дружба"	200/10	5,76	1,34	39,6	195,38	№ 84
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,83</b>	<b>25,36</b>	<b>99,19</b>	<b>725,18</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Ёжики мясные с соусом и свежими овощами	200/50/30	16,8	20,57	39,86	361,1	№ 450
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>23,70</b>	<b>25,67</b>	<b>101,10</b>	<b>680,20</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1590</b>	<b>42,83</b>	<b>51,335</b>	<b>227,825</b>	<b>1529,225</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 недели День одиннадцатый</b>							
Завтрак I	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№168
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>27,85</b>	<b>25,69</b>	<b>79,34</b>	<b>665,16</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 61
	Тефтели куриные с соусом	70/30	7	9	6,8	135,9	
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Паниток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№304
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>17,96</b>	<b>28,04</b>	<b>102,59</b>	<b>715,20</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,1</b>	<b>16,7</b>	<b>38,9</b>	<b>357,7</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1570</b>	<b>54,91</b>	<b>70,43</b>	<b>220,83</b>	<b>1738,06</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 недели День двенадцатый</b>							
Завтрак I	Блинчики домашние со сметаной	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>13,64</b>	<b>10,51</b>	<b>120,25</b>	<b>630,09</b>	
Обед	Солянка по - домашнему с курой и сметаной	250/10/10	3	5,75	24,12	171	№157
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>23,05</b>	<b>21,90</b>	<b>102,36</b>	<b>744,05</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1620</b>	<b>36,99</b>	<b>32,712</b>	<b>250,14</b>	<b>1497,98</b>	