

1 неделя Меню детское 7-11 лет вторник 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак - масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2		№ 50
-Хлеб белый(батон)	40	5,8	2,2	37,5	193		
-Каша пшённая с маслом слив ,с сахар	150/10	6,1	9,9	32,9	237		№ 31
Запеканка из творога со сгущ.молоком	80/30	2,5	8,7	11,8	129		№18,41
-Кофейный напиток на молоке	180	3,6	3,4	24,7	138		№19
ИТОГО	500	18,1	31,45	107,04	763,2		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие	200	0,5	0	20,2	95		
ИТОГО		0,5	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб ржаной	60	4,3	1,2	29	144		
-Суп Крестьянский с круп со см. (м/к б.)	200/10	56,5	5,5	18,14	153,88		№ 37
-Индейка тушеная с овощами	100	16,3	23,05	2,99	291		№ 122
-Макароны отварные	150	8,3	8	43,2	173		№22
-Напиток из красной смородины	180	-	-	32,8	127	0,02	№142
ИТОГО	700	85,4	37,75	122,83	876,18		
Полдник							
-чай	250	0,2	0	15,5	1		№45
-выпечное изделие «Кекс витой»	50	4,2	4,8	31,7	187,3		
ИТОГО	300	4,4	4,8	53,2	188,3		
Ужин							
-Хлеб ржаной	20	1,44	0,4	9,7	48		
-Салат из св.помид.и св.огур.с мас.раст.	60	0,6	4,2	2,5	51,6		№ 29
-Печеночные котл. «Зодиак»	90	14,0	6,6	7,8	129,6		№128
-Картофель отварной	150	3,56	6,45	20,3	154,5		№90
-Чай б/с	180	-	-	-	1		№45
ИТОГО		19,6	17,62	40,3	384,6		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8	7,8	10,4	140		№ 43
ИТОГО	500	8	7,8	10,4	140		
Всего за день		136	99,42	364,33	2447,28		

1 неделя Меню детское 7-11 лет среда 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -							
- Горячий бутерброд с сыром	20/15	4,02	6,1	7,4	103		№96а
-Каша геркулес. с маслом слив ,с сахар	240/10	9,9	15,8	52,6	380		№ 31
- какао с молоком с сах.	200/15	4,9	5,0	32,5	190		№62
ИТОГО	500	18,82	26,9	92,5	673		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие киви	200.	0,5	0	17,2	80		
		0,5	0	17,2	80		
Обед							
-Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	12,2	80		
-Суп картофельный с рыбными конс.	200	39,3	24,2	121,6	97,6		№ 120
-Тефтели из говядины	100	10,8	12,7	23,5	258		№ 16
-Пюре картофельное/помидор св.	150/30	8,1	7	39,1	215		№ 59,64
- напиток из шиповника	180	0,36	-	32,4	128,7	0,02	№ 142
ИТОГО	700	61,61	44,3	228,8	779,3		
Полдник							
-чай	250	0,2	0	15,5	58		№45
- Выпечное изд «Вытр с картошкой»	50	3,1	3,2	20,5	129		
ИТОГО	300	3,3	3,2	36	187		
Ужин							
-шарлотка Екатерина	100	5,3	5	23,5	161		№149
-Кура отварная	90	19,1	7,6	0,4	145,6		№ 14
-Капуста тушеная с овощами	150	2,7	5,1	12,1	105		№ 27
-Чай б/с	180	0	0	0	1		№45
Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	12,1	60		
ИТОГО	500	32	24,4	25,1	449,6		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт (кефир)	150	5,4	6	9,4	114		№ 43
ИТОГО		5,4	6	9,4	114		
Всего за день		121,63	104,8	409	2282,9		

1 неделя Меню детское 7-11 лет четверг 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -							
Хлеб белый	40	3,1	1,17	20	103		
-Каша ячневая с маслом слив ,с сахар	150/10	6,1	9,0	32,9	237		№ 31
-Запеканка из творога с киселем	80/40	2,7	9,5	12,8	140,7		№18
-чай б/с	180	2	0	2	5		№ 45
ИТОГО	500	13,9	20,57	67,7	485,7		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие яблоко	200.	0,5	0	20,2	95		
ИТОГО		0,5	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,4	9,7	48		
-Суп картоф . с горох	200	4,8	3,3	17,04	118,4		№ 36
-Бефстроганов из филе куриного	90/30	7,8	9	10,7	134,4		№ 7
-Макароны отварные/огурец св.	150/30	8,5	8	44,04	177,5		№22,47
-Напиток из клубники с/с	180	0,2	-	35,8	136	0,02	№142
ИТОГО	700	26,9	22,3	144,68	755,3		
Полдник							
-молоко	250	7,3	8,5	12,4	153,7		№95
-Выпеч изд «Пирожок с капустой)	50	4	2,74	24	138,6		
ИТОГО	300	11,3	11,24	36,4	292,3		
Ужин							
-Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	12,1	60		
-Оладьи/молоко сгущ.	50/10	4,4	8,7	19,5	179,5		№ 57
- Язык отварной	50	13,3	9,3	0	133		№94
-Рис прип/соус кр. осн/помидор св.	150/30	6,1	6,3	39,6	243		№ 26,40,64
- Чай с лимоном б/с	200/5	2	0	2	5		№76
ИТОГО	500	27,6	24,8	73,2	620,5		
Ужин-2							
-Кисломолочн. Прод.,(йогурт)	200	8	7,8	10,4	140		№ 43
ИТОГО		8	7,8	10,4	140		
Всего за день		88,2	86,71	352,58	2388,8		

1 неделя Меню детское 7-11 лет пятница 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -	20	20	3,8	4,8	60		№49
-сыр							
-Хлеб белый(батон)	40	3	1	20,4	106		
-Каша рисовая с мас. слив,с сахар	150/5	6,1	9,9	32,9	237		№ 31
-Омлет натуральтный	80	6,1	10,2	1,2	109		№17
- Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		№62
ИТОГО	500	34	29,9	91,8	702		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие яблоко	200.	0,5	0	20,2	95		
ИТОГО		0,5	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб ржаной	40	2,9	0,8	19,3	96		
-Суп из овощей с крупой овс.со смет.	200/10	1,67	5,5	8,1	91,8		№ 91a
-Рыба отварная	90	17,6	1,2	1,03	103,8		№ 63
Картофель отварной/с-т из св.кап.	150/30	2,6	5,5	24,1	173,2		№90,47
-напиток из вишни б/с	180	1,0	-	33,0	123	0,02	№142
ИТОГО	700	25,77	13	85,53	587		
Полдник							
-чай	250	0	0	23,0	92		№45
-Выпеч изд булочка « Веснушка»	50	5,3	3,1	28,5	154		№51
ИТОГО	300	5,3	3,1	28,5	246		
Ужин							
-Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,1	40		
-Салат из св. помид. мас. растит.	50	0,45	3,55	1,95	42,5		№ 67
-Котлета полтавская из говядины	100	24,9	11,4	0,67	209,3		№10
-Каша гречневая	150	8,6	7,8	44,6	288		№42
-Чай б/с	180	0,3	-	0	1		№45
ИТОГО	500	35,55	22,95	53,32	580,8		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт кефир)	200	5,4	6	9,4	114		№ 43
ИТОГО		5,4	6	9,4	114		
Всего за день		106,52	74,95	288,75	2324,8		

1 неделя Меню детское 7-11 лет суббота 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -							
-Хлеб белый (батон)	40	3	1	20,4	106		
-масло сливочное	10	1,1	9	6,8	123		№50
-Каша 5 злаков с масл.сл. .	150/10	4,7	7,1	31,5	209		№69
-Запеканка из творога/молоко сгущ.	90/20	11,ж9	19,9	16,03	287,7		№18
- кофейный напиток	200	3,6	3,4	24,7	138		№19
ИТОГО	500	24,3	40,4	99,43	863,7		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие мандарин	200	0,5	0	20,2	95		
ИТОГО		0,5	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб ржаной	55	2,8	0,3	6,5	65		
Суп-пюре из картофеля	200/25	2,7	15,1	17,3	218		№70
-Биточек рубл. из индейки	90	13,8	5,02	5,6	126,3		№ 132
-Капуста тушеная	150	2,7	5,1	12,1	105		№27
- напиток из красной смородины б/с	180	0,4	-	34,3	133	0,02	№142
ИТОГО	700	22,4	25,52	75,8	624,4		
Полдник							
-молоко	250	7,3	8,5	12,4	153,7		№95
-печенье	50	4	6,5	33,5	210		№144
ИТОГО	300	11,3	15	45,9	363,7		
Ужин							
-Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	6,1	40		
-Салат из св.огурцов с мас.растит.	40	0,28	3,9	0,92	40,8		№ 12
-Гуляш	50/50	19,6	7,8	12,2	196		№20
-Макароны отварные	150	8,3	8	43,2	173		№22
-Чай с лимоном б/с	180/5	0,3	-	15,2	60,0		№76
ИТОГО	500	29,78	19,9	77,62	509,8		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,4	6	9,4	114		№ 43
ИТОГО		5,4	6	9,4	114		
Всего за день		93,68	106,82	328,35	2570,6		

1 неделя Меню детское 7-11 лет воскресенье 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -							
-Хлеб (батон)	55	4,2	1,6	27,4	141		
-сыр	20	4,7	7,9	7,3	123		№49
-Каша пшеничная с маслом слив	200/5	4,63	13,19	43,8	283,7		№31
-яйцо варёное	1шт(40)гр	5,1	4,6	0,3	63		№101
- чай б/с	180	2	0	1	5		№ 45
ИТОГО	500	20,63	27,29	79,8	615,7		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие киви	200.	0,5	0	20,2	95		
ИТОГО		0,5	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,1	400		
Суп картофельный с макар изд.	200	2,3	2	16,8	96		№ 106
-Кура отварная	110	23,3	9,29	0,59	177,9		№ 14
-Каша гречневаят рассыпч./соус кр. осн	150/40	8,6	7,8	44,6	288		№42,40
- Напиток из слив б/с	180	-	-	30,6	119	0,02	№142
ИТОГО	700	35,5	19,29	98,69	720,9		
Полдник							
-чай	250	0	0	23,0	92		№45
-вафли	50	3,45	16,45	28	272,5		№143
ИТОГО	300	3,45	16,45	51	364,5		
Ужин							
-Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,1	40		
-Винегрет овощной (2 вар)	40	0,6	4	2,96	51,2		№ 130
-Биточки из говядины паровые	90	19,4	5,5	1,4	243		№4
-Рис припущенный/соус кр.осн	150/20	4,2	4,8	33	195		№26,40
-Чай б/с	180	0,2	-	-	1		№45
ИТОГО	500	25,7	14,5	43,46	530,2		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,4	6	9,4	114		№ 52
ИТОГО		6,3	4	10,5	121		
Всего за день		91,18	83,53	302,55	2440,3		

2 неделя Меню детское 7-11 лет понедельник

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -							
-Хлеб (батон)	45	3,4	1,3	22,4	115,3		
-Масло сливочное	10	0,07	8,3	0,07	75		№50
-Каша пшеница с масл ,сл	200/10	8,25	13,24	43,9	316,8		№31
-Горячий бутерброд с сыром	20/15	4,02	6,1	7,4	103		№ 96А
- кофейный напиток	200	4,1	3,8	27,5	154		№19
ИТОГО	500	18,84	32,74	101,27	764,1		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие апельсин	200	0,5	0	20,2	95		
ИТОГО		0,5	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,4	9,6	48		
-Борщ из св.капусты с карт./сметана	200/20	1,4	6,5	10,2	77,6		№ 34
-Биточек рыбный «Здоровье»	100	9	8	22	206		№ 148
- Пюре картоф./ соус красн.осн.	150/30	7,3	7,0	36,3	243		№59,40
- напиток из абрикосов б/с	180	0,4	-	36,0	140	0,02	№142
ИТОГО	700	23,5	23	140,8	846,6		
Полдник							
-молоко	250	6	5,4	9,44	110		№95
-Булочка «Домашняя»	50	3,53	6,58	28,96	190,5		№136
ИТОГО	300	9,53	11,98	38,96	300,5		
Ужин							
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,4	9,6	48		
-Салат из св.огурцов., мас.раст. растит.	50	3,5	4,9	1,15	51		№ 12
-Котлета «Семейная»	100	15,2	14	13,2	242		№ 2
Овощи припущ.с м/сл.(морк,кап.,карт)	150	2,5	4,7	9,4	102		№81
-Чай б/с	180	0,2	-	-	58		№45
ИТОГО	500	19,05	24	33,35	501		
Ужин-2							
-Кисломолоч . продукт (йогурт)	200	8	7,8	10,4	140		№43
ИТОГО		8	7,8	10,4	345,13		
Всего за день		80,2	99,52	345,13	2647,2		

2 неделя Меню детское 7-11 лет вторник 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -	10	0,07	8,3	0,07	74		
-Хлеб белый(батон)с	75	5,8	2,2	37,5	193		
Масло сливочное	10	0,07	8,3	0,07	74		№50
-Каша гречн-пшеничная с маслом слив.	100/5	6,7	10,4	43	142,5		№79
-Запеканка из творога /кисель	80/50	9,9	16,64	13,3	129		№18
- Какао на.молоке	200	9	5	32	190		№ 62
ИТОГО	550	21,66	39,28	98,43	715,,4		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие груша	200.	0,5	0	20,2	80		
		0,5	0	20,2	80		
Обед							
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,5	9,6	48		
-Рассольник Ленинградский со смет	200/20	2,9	5,5	4,8	153		№ 53
-Печень по-строгановски	50/50	21,1	24,7	5,2	175		№5
-Спагетти отварные/св.огурец	150/30	9,9	8	43,2	173		№47
- напиток из вишни б/с	180	0,2	0	35	142	0,02	№142
ИТОГО	700	37	41,2	136,4	796		
Полдник							
-чай	250	0	0	23,0	92		№45
-вафли	50	4,2	4,8	31,7	187,3		№137
ИТОГО	300	4,2	4,8	54,7	279,3		
Ужин							
-Хлеб ржаной	20	1,8	0,5	12,1	60		
-Салат из помид.и св. с масл.раст.	60	0,7	6	1,2	61,8		№ 110
-Кура отварная	90	19,1	7,6	0,4	145,6		№14
-Картофель отварной	150	3,3	6,4	20,3	154,5		№90
-Чай б/с	180	0,2	-	-	58		№45
ИТОГО	500	25,1	20,5	34	420,2		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,4	6	9,4	114		№ 52
-кекс витой	50	2,6	4	20,6	182		
ИТОГО		8	10	30	279		
Всего за день		99,97	112,54	342,4	2239		

2 неделя Меню детское 7-11 лет среда 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -							
-Хлеб белый(батон)	75	5,8	2,2	37,5	193		
-Сыр	20	3,8	4,8	0	60		№49
-Каша геркулесовая с маслом слив ,с сахар	120/5	1,3	7,85	26,2	156,9		№31
-Омлет	80	6,1	10,2	1,2	109		№17
- чай б/с	200	0,2	0	0	1		№45
ИТОГО	500	17,2	25,5	64,9	519,9		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие мандарин	200.	0,7	0	20,2	95		
ИТОГО		0,7	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,5	9,6	48		
-Суп «Калейдоскоп»	200	8,1	6,7	8,1	126		№ 121
-Рыба отварная	90	17,6	1,2	1,0	103		№ 63
-Рис припущ /соус кр. осн/помид.св.	150/30/30	4,8	5,7	35,2	195		№ 26,40, 64
- Напиток из свежих яблок б/с	180	0,4	-	36,0	143	0,02	№ 142
ИТОГО	700	32,3	14,1	89,9	615		
Полдник							
-молоко кипяченое	250	6	5,4	9,44	110		№95
- Ватрушка с картошкой	50	3,1	3,2	20,5	129		№83
ИТОГО	300	9,1	8,6	29,94	239		
Ужин							
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,5	9,6	48		
-Огурец свжий	30	0,24	0,03	0,84	4,5		№57
-Биточек пар из говядины	90	19,4	5,5	13,2	242		№47
-Каша гречневая/соус красн. основн.	150/30	8,6	7,8	44,6	288		№42,40
-Компот б/с	200	0,6	-	0		0,02	№33
ИТОГО	500	30,24	13,83	68,24	582,5		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт	150	8	7,8	10,4	140		№ 43
ИТОГО		8	7,8	10,4	140		
Всего за день		97,54	69,38	283,13	2191,4		

2 неделя Меню детское 7-11 лет четверг 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак - масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2		Т.К.№ 50
-Хлеб белый(батон)	30	4,2	1,6	27,5	141,5		
-Каша рисовая с маслом слив ,с сахар	100/5	8,25	13,2	43	158		Т.К.№31
-Запеканка из творога/молоко сгущ.	100/20	19,5	13,8	34,3	340,5		ТК№ 18
-какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190		ТК№62
ИТОГО	500	36,95	40,85	137,44	896,2		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие яблоко	200	0,7	0	20,2	95		
ИТОГО		0,7	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб ржаной	60	4,3	1,2	29	144		
-Борщ со сметаной	200/10	1,15	4,7	9,9	58,6		Т.К.№34
-Шницель из говядины	100	15,9	14,4	16	261		Т.К.№ 9
-Капуста тушеная	150	3,6	6,8	16,2	140		ТК№27
- Напиток из абрикосов б/с	180	0,2	-	35,8	142	0,08	ТК№142
ИТОГО	700	25,15	27,1	106,9	245,6		
Полдник							
-чай	250	0	0	23,0	92		№45
-Пирожок с капустой	50	4	2,74	24	138,6		№140
ИТОГО	300	4	2,74	47	230,6		
Ужин							
-Хлеб ржаной	20	1,44	0,4	9,7	48		
-Салат «Пестрый» мас.раст.	40	0,72	2,2	13,6	37,6		Т.К № 117
-Рыба в омлете	110	9,6	11,4	16,3	210		ТК№85
-Картофель отварной	150	3,3	6,45	20,3	154,5		ТК№90
-Чай б/с	180	0	-	0	1		ТК№ 45
ИТОГО	500	20,86	22,65	97,4	643,1		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,4	6	9,4	114		Т.К. № 43
		5,4	6	9,4	114		
ИТОГО							
Всего за день		93,06	99,34	418,34	2724,3		

2 неделя Меню детское 7-11 лет пятница 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -							
-Горячий бутерброд.с сыром	20/15	4,02	6,1	7,4	103		№96а
-Каша манная с маслом слив ,с сахар	200/5	4,63	13,19	43,8	283,7		.№ 31
- омлет натуральный	80	6,1	10,2	1,2	109		№17
- Кофейный напиток на молоке	180	3,6	3,4	24,7	138		№19
ИТОГО	500	18,35	32,89	77,1	633,7		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие апельсин	200.	0,5	0	20,2	95		
ИТОГО		0,5	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб ржаной	40	2,8	1	19,2	96		
-Уха рыбацкая	200	6,3	5,2	18,4	122		.№ 115
-Котлета полтавская	100	24,9	11,4	0,67	209		.№10
- Пюре картофельное/помид.св.	150/30	7,3	7	36,3	243		№59,64
-Напиток б/с	180	0,4	-	0	50	0,02	№142
ИТОГО	700	41,7	24,6	74,57	720		
Полдник							
-чай	250	0	0	23,0	92		№45
-Булочка «Веснушка»	50	5,3	3,1	28,5	154		№51
ИТОГО	300	5,3	3,1	28,5	154		
Ужин							
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,5	9,6	48		
-Салат св. капусты с м/растит.	50	0,5	3,5	1	36,5		№ 56
Печень по-домашнему	50/50	13	16,9	7,7	235,4		№131
-Макароны отварные	150	8,3	8	43,2	173		№22
-Чай б/с.	180	0	0	0	1		№45
ИТОГО	500	23,2	28,4	51,9	93,9		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8	7,8	10,4	140		.№ 43
ИТОГО		8	7,8	10,4	140		
Всего за день		97,05	96,79	327,77	2328,6		

2 неделя Меню детское 7-11 лет суббота 2024

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -							
-Хлеб белый(батон)	50	5,8	2,2	37,5	141		
-Сыр	20	3,8	4,8	0	60		№49
-Каша пшениная с масл. слив	100/10	4,06	6,6	21,9	158		№31
- Запеканка из творога /с мол. сгущ	100/20	11,9	19,9	16,03	287,7		№18,41
-кисель	200	0,4	0	33,8	142	0,02	№54
ИТОГО	500	25,96	33,5	109,23	788,7		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие	200	0,5	0	20,2	95		
ИТОГО		0,5	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб ржаной	50	3,6	1	24,2	120		
-Суп картофельный с макарон. изд.	200	2,3	2	16,8	96		№106
- Гуляш	50/50	19,6	7,8	12,2	196		№20
-Рис припущенный /помидор	150/20	4,2	4,8	33	195		№26,64
- Напиток из ягод	180	0,4	0	35,6	139	0,02	№142
ИТОГО	700	30,1	15,6	121,8	746		
Полдник							
-чай	250	0	0	23,0	50		№45
-печенье	50	4	6,5	33,5	210		№144
ИТОГО	300	4	6,5	56,5	260		
Ужин							
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,5	9,6	48		
-Салат из св.огурцов с масл . раст.	40	0,28	3,9	0,92	40,8		№ 12
- Тефтели из говядины паровые	90	9,7	11,4	21,1	160		№16
-Каша гречневая рассып./соус кр.осн.	150/20	9	8,4	46,1	321		№42,40
-Чай б/с	180	0,4	0	0	1		№45
ИТОГО	500	20,78	24,2	77,72	569,8		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт	200	5,4	6	9,4	114		№43
ИТОГО		5,4	6	9,4	114		
Всего за день		86,74	85,8	394,85	2573,5		

2 неделя Меню детское 7-11 лет воскресенье 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак - масло сливочное	10	0,07	8,3	0,07	74		№ 50
-Хлеб белый(батон)	60	5,8	2,2	37,5	163		
-Сыр	20	3,8	4,8	0	72		№49
-Каша пшеничная с м/с	200/10	8,2	13,24	43,9	316		№ 31
- чай б/с	200	0,2	-	-	1		№45
ИТОГО	500	18,07	28,54	81,47	626		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие	200.	0,7	0	20,2	95		
ИТОГО		0,7	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,5	9,6	48		
-Суп из овош.с круп. Овс.со смет.	200/20	1,9	7,36	8,4	110		№91а
-Колбаски «Домашние»	100	10,3	9,5	16,9	184		№133
-Овощи припущенные/огурец св.	150/30	4,2	18,6	20,8	268		№81,47
-напиток из ягод	180	0,4	0	28,8	115	0,02	№142
ИТОГО	700	18,2	35,96	84,5	725		
Полдник							
- молоко кипяченое	250	7,5	6,75	11,8	137,5		№95
-вафли	50	13,45	16,45	28	164,5		№143
ИТОГО	300	20,95	23,2	39,8	302		
Ужин							
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,5	9,6	48		
-Салат из св.помидор с , мас.раст.	30	0,2	2,1	1,1	25,5		№67
-Беф-строганов из филе куриного	90/30	7,8	2	10,7	134,4		№7
-Картофель отварной	150	3,3	6,45	20,3	154,5		№90
-Чай б/с с лимоном	200/5	2	0	2	5		№76
ИТОГО	500	14,7	11,05	138	319,4		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8	7,8	10,4	140		№52
ИТОГО		8	7,8	10,4	140		
Всего за день		80,62	106,55	354,17	2070,5		

1 неделя Меню детское 12-17 лет понедельник 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ реп.
Завтрак							
-Хлеб белый(батон)	40	3,9	1,1	20	102		
-Сыр	20	3,8	4,8	0	60		№49
-Каша овсяно-ячневая с маслом сливочным, с сахаром	200/10	5,64	12,02	37,43	286,8		№ 48
Омлет натуральный	80	6,1	10,2	1,2	109		№17
-Кисель	200	0	0	32,2	134	0,02	№54
ИТОГО	550	18,86	28,12	90,83	691,8		
2 завтрак							
Фрукт свежий	200.	0,5	0	24,5	95		
итого		0,5	0	24,5	95		
Обед							
-Хлеб белый(батон)	20	1,5	0,5	1,02	53		
-Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,1	40		
-Борщ с капуст.и карт. со смет	250/10	1,8	8,2	12,8	97		№34
-Гуляш	50/50	19,6	7,8	12,2	196		№20
-Картофельное пюре	200	9,7	9,3	48,4	324		№59
-Напиток из вишни	200	0,4	-	36,0	140	0,02	№ 142
ИТОГО	800	34,3	26,0	116,52	850		
Полдник							
-молоко кипяченое	300	6	5,4	9,44	110		№95
Булочка «домашняя»	50	3,53	6,58	28,96	190,5		№ 136
ИТОГО	350	9,53	11,98	38,4	300,5		
Ужин							
-Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	12,1	60		
-Салат из пек.кап. с маслом растит.	100	2	8,9	7	95		№127
-Плов из филе куриного	200/75	16,6	10,7	35,0	305		№ 15
-Чай б/с	200	0,2	-	0	1		№ 45
ИТОГО	600	20,6	20,1	54,1	461		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт(кефир)	150	4,6	5,1	7,8	114		№ 52
-Кондитерское изделие	50	2,6	4	37,6	197		
ИТОГО	200	7,2	9,1	45,4	294		
Всего за день	2700	96,16	92,2	369,75	2709,3		

1 неделя Меню детское 12-17 лет вторник 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак - масло сливочное	10	0,07	8,3	0,07	74		№ 50
-Хлеб белый(батон)	20	1,5	0,5	10,2	53		
-Каша пшённая с маслом слив ,с сахар	200/10	9,92	10,64	13,36	239,76		№ 31
Запеканка из творога со сгущ.молоком	80/30	2,5	8,7	11,8	129		№18,41
-Кофейный напиток на молоке	200	4,1	3,8	27,5	154		№19
ИТОГО	550	18,09	31,94	62,93	649,76		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие	200	0,5	0	20,2	95		
ИТОГО		0,5	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб белый(батон)	20	1,5	0,5	10,2	53		
-Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,1	40		
-Суп Крестьянский с круп со см.	250/10	2,72	5,23	14,09	114,5		№ 37
-Индейка тушеная с овощами	100	16,3	23,05	2,99	291		№ 122
-Макароны отварные	200	7,7	6,44	50,5	290,3		№22
-напиток из красной смородины	200	-	-	32,8	127	0,02	№142
ИТОГО	800	29,52	35,42	116,68	915,8		
Полдник							
-чай	300	0	0	23,0	92		№142
Кекс витой	50	4,2	4,8	31,7	187,3		№ 137
ИТОГО	350	4,2	4,8	54,7	279,3		
Ужин							
-Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,1	40		
-Салат из св.помид.и св.огур.с мас.раст.	80	0,8	5,6	3,3	68		№ 29
Почечные котлеткии «Зодиак»	100	15,6	7,4	8,7	144		№128
-Картофель отварной	200	3,56	7,4	32,2	231,3		№90
-Чай б/с	200	0	0	0	1		№45
ИТОГО	600	21,26	20,6	50,3	484,3		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт (йогурт б/с	150	6,8	6,63	8,84	119		№ 43
-Кондитерское изделие	50	7,4	3,1	37	182		
ИТОГО	200	14,2	9,73	45,84	301		
Всего за день	2700	87,77	102,49	350,65	2725,16		

1 неделя Меню детское 12-17 лет среда 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ реп.
Завтрак -							
- Горячий бутерброд с сыром	20/15	4,02	6,1	7,4	103		№96a
-Каша геркулес. с маслом слив ,с сахар	250/10	8,25	13,24	43,9	316,8		№ 31
- какао с молоком с сах.	200/15	4,9	5,0	32,5	190		№62
ИТОГО	550	22,27	28,94	84,1	672,8		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие	200.	0,5	0	17,2	80		
		0,5	0	17,2	80		
Обед							
-Хлеб белый(батон)	20	1,3	0,2	6,1	40		
-Хлеб ржаной	75	5,4	1,5	36,3	180		
-Суп картофельный с рыбными конс.	250	7,6	9	6,25	128,5		№ 120 А
-Тефтели из говядины	100	10,8	12,7	23,5	178		№ 16
-Пюре картофельное/помидор св.	200/30	9,7	9,3	48,4	324		№ 59,64
- Напиток из шиповника	200	0,4	-	36,0	143	0,02	№ 142
ИТОГО	800	29,8	31,2	120,25	813,5		
Полдник							
-чай	300	0,2	0	0	1		№45
Ватрушка с картошкой	50	3,1	3,2	20,5	129,0		№83
ИТОГО	350	3,3	3,2	20,5	130,0		
Ужин							
- шарлотка Екатерина	100	5,3	5	23,5	161		№149
-Кура отварная	120	25,4	10,1	0,64	194,1		№ 14
-Капуста тушеная с овощами	200	3,6	6,8	16,2	140		№ 27
-Чай б/с	200	0,2	0	0	1		№45
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,1	40		
ИТОГО	600	38,9	28,3	23,44	513,1		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт(кефир)	150	5,4	6,0	9,4	114		№ 43
-Кондитерское изделие	50	1,2	0,8	6,1	302		
ИТОГО	200	6,6	6,8	15,5	416		
Всего за день	2700	101,37	97,72	280,9	2606		

1 неделя Меню детское 12-17 лет четверг 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -							
Хлеб белый	30	2,3	0,8	15	77,2		
-Каша ячневая с маслом слив ,с сахар	200/10	10,32	16,56	54,9	316,8		№ 31
Запеканка из творога с киселем	80/30	16,4	13,1	25,3	129		№60
-чай б/с	200	2	0	2	5	0,02	№ 45
ИТОГО	550	31,02	30,46	97,2	528		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие груша	200.	0,5	0	20,2	95		
ИТОГО		0,5	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб белый(батон)	20	1,5	0,5	10,2	53		
-Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,1	40		
-Суп картофель . с горох	200	4,8	3,3	17,04	118,4		№ 36
-Бефстроганов из филе кури	110/40	9,8	11,2	13,4	168		№ 7
-Макароны отварные/огурец св.	200/30	11	10,6	57,6	230,6		№22,47
-Напиток из ананасов б/с	180	0,2	-	35,8	136	0,02	№142
ИТОГО	800	28,6	25,8	140,14	746		
Полдник							
-молоко кипяченое	300	6	5,4	9,44	110		№95
Пирожок с капустой	50	4	2,74	24	138,6		№140
ИТОГО	350	10	8,14	33,44	248,6		
Ужин							
-Хлеб белый(батон)	20	1,5	0,5	10,2	53		
-Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,1	40		
-Оладьи /молоко сгущ.	50/20	4,4	8,,7	19,5	179,5		№ 57
- Язык отварной	50	13,3	9,3	0	133		№94
-Рис припущ/соус кр. осн/помидор св.	200/30/30	5,7	6,4	44,1	260		№ 26,40,64
- Чай с лимоном	180/5	0,3	0	3	1		№76
ИТОГО	605	26,5	25,1	89,9	666,5		
Ужин-2							
-Кисломолочн. Прод.,(йогурт б/с)	150	6,8	6,6	8,84	140		№ 43
-Кондитерское изделие	50	1,2	1,2	18	296		
ИТОГО	200	5,6	7,8	26,84	436		
Всего за день	2700	94,62	92,36	384,2	2724,5		

1 неделя Меню детское 12-17 лет пятница 1.

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -	20	20	3,8	4,8	60		№49
-сыр							
-Хлеб белый(батон)	25	1,9	0,7	12,5	64,3		
-Каша рисовая с мас. слив,с сахар	200/10	10,32	16,56	54,9	396		№ 31
-Омлет натуральтный	80	6,1	10,2	1,2	109		№17
- Какао с молоком	200/15	4,9	5,0	32,5	190		№62
ИТОГО	550	43,22	36,26	105,9	819,3		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие яблоко	200.	0,5	0	20,2	95		
ИТОГО		0,5	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб белый(батон)	20	1,5	0,5	10,2	53		
-Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,1	40		
-Суп из овощей с крупой овс.со смет.	250/20	1,7	4,2	9,7	159,8		№ 91a
-Рыба отварная	100	19,6	1,3	1,8	114		№ 63
Картофель отварной/с-т из св.кап.	180/30	3,2	6,6	28,9	207,9		№90,56
-напиток из вишни б/с	200	1,0	-	33,0	123	0,02	№142
ИТОГО	800	28,3	12,8	89,7	697,7		
Полдник							
-чай	300	0	0	23,0	92		№142
Булочка «Веснушка»	50	5.3	3.1	28.5	154		№51
	350	5.3	3.1	51.5	246		
Ужин							
-Хлеб белый(батон)	20	1.5	0.5	10.2	53		
-Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,1	40		
-Салат помид. с мас. растит.	100	0,9	7,1	3,9	85		№ 67
-Котлета «Полтавская» из говядины	100	29,9	11,4	9,67	209,3		№10
-Каша гречневая	180	10,3	9,3	53.4	345Ю6		№42
-Чай б/с	180	0,3	-	0	1		№45
ИТОГО	600	44.2	28.5	83.27	733.9		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт(кефир)	200	5.4	6.0	9.4	140		№ 43
-кондитерское изделие	50	2,6	4	37,6	197		
ИТОГО							
Всего за день	2700	96,1.6	9,2.	369.75	2709,3		

1 неделя Меню детское 12-17 лет суббота 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -							
-Хлеб белый (батон)	20	1,5	0,5	10,2	53		
-масло сливочное	10	1,1	9	6,8	123		№50
-Каша 5 злаков с масл.сл. .	200/10	6,3	9,5	42,3	279		№69
-Запеканка из творога/молоко сгущ.	80/30	9,92	16,64	13,36	239,76		№18
- кофейный напиток	200	2	0	0	1		№19
ИТОГО	550	20.82	35.64	72.66	695.76		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие мандарин	200.	0,5	0	20,2	95		
ИТОГО		0,5	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.1	40		
Суп-пюре из картофеля	250/30	3,4	18,8	21,6	272		№70
-Биточки рубленые из индейки	100	13.4	5.5	6.2	140		№ 132
-Капуста тушеная	200	3,6	6,8	16,2	140		№27
- Напиток из красной смородины б/с	200	0,4	-	34,3	133	0,02	№142
ИТОГО	800	24.1	31.1	84.4	725		
Полдник							
-молоко кипяченое	300	8.7	10.2	14.8	184.4		№95
печенье	50	4	6.5	33.5	210		№ 144
ИТОГО	350	12.7	16.7	48.3	394.4		
Ужин							
-Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	12,1	60		
-Салат из св.огурцов с мас.раст. растит.	80	1,1	4	8,1	73		№ 12
-Гуляш из говядины	50/50	19.6	7.8	12.2	196		№20
-Макароньы отварные	190	7.3	6.1	47.9	215.7		№22
-Чай с лимоном б/с	200/5	0,3	-	0	1		№76
ИТОГО	600	30.1	18.4	80.3	545.7		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт(кефир)	150	4,6	5.1	7,8	114		№ 43,73
-Кондитерское изделие	50	1,8	1,2	37	206		
ИТОГО	200	6,4	6,3	44,8	320		
Всего за день	2700	94.62	108.	350,66	2775,86		

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ реп.
Завтрак -							
-Хлеб (батон)	50	3.8	1.4	24.9	128		
-сыр	20	4,7	7,9	7,3	123		№49
-Каша пшеничная с маслом слив	250/10	10,32	16,56	54,9	396		№31
-яйцо варёное	40	10,2	9,2	0,6	126		№101
- какао	200	2	0	2	5		№ 62
ИТОГО	550	31,0	35.06	89.7	778		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие киви	200.	0,5	0	20,2	95		
ИТОГО		0,5	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.1	40		
Суп картофельный с макар изд.	250	2,3	2	16,8	96		№ 106
-Кура отварная	100	21.2	8.4	0.54	161.8		№14
-Каша гречневаят рассыпч./соус кр. осн	200/30	11,46	10,4	59,4	384		№42,40
- Напиток из слив б/с	200	-	-	30,6	119	0,02	№142
ИТОГО	800	36.35	21	113.4	800.8		
Полдник							
-чай	300	0	0	23,0	92		№142
вафли	50	3.45	16.45	28	272.25		№143
ИТОГО	350	3.45	16.45	51	391.75		
Ужин							
-Хлеб белый(батон)	25	1.9	0.7	12.5	64.3		
-Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	12.1	60		
-Винегрет овощнойс м/р	100	1,5	10	7,4	128		№ 130
-Биточек из говядины паровой	100	19,2	14	13,2	229		№4
Рис припущенный/соус кр основн.	150/20	6,1	6,3	39,6	243		№26,40
-Чай б/с	180	0,2	-	0	1		№45
ИТОГО	600	30.7	31.5	84.8	725.3		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт(кефир)	200	5.4	6.0	9.4	140		№ 52
ИТОГО							
Всего за день	2700	107.35	110.01	368.5	2835		

2 неделя Меню детское 12 -17 лет понедельник 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -							
-Хлеб белый (батон)	45	3,4	1,3	22,4	115,3		
-Масло сливочное	10	0,07	8,3	0,07	75		№50
-Каша пшеница с масл ,сл	250/10	10,32	16,56	54,9	396		№31
-Горячий бутерброд с сыром	20/15	4,02	6,1	7,4	103		№ 96А
- кофейный напиток	200	4,1	3,8	27,5	154		№19
ИТОГО	550	21,91	36,06	112,27	843,3		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие	200.	0,5	0	20,2	95		
ИТОГО		0,5	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб белый(батон)	25	1,9	0,7	12,5	64,3		
-Хлеб ржаной	25	5,4	1,5	36,3	180		
-Борщ с св.капустойс карт./сметана	250/20	1,8	8,2	12,8	97		№ 34
-Биточек рыбный «Здоровье»	100	9	8	22	206		№ 148
- Пюре картоф/ соус красн.осн.	180/20	8,3	8,0	43,2	173,0		№59,40
- напиток из абрикосов	180	0,4	-	36,0	140	0,02	№142
ИТОГО	800	26,8	26,4	162,8	860,3		
Полдник							
-молоко кипяченое	300	6	5,4	9,44	110		№95
-булочка «Домашняя»	50	3,53	6,58	28,96	190,5		№130
ИТОГО	350	9,53	11,98	38,4	300,5		
Ужин							
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,4	9,6	48		
-Салат из св.огурцов., мас.раст. растит.	100	0,9	7,1	3,9	85		№ 12
-Котлета « Семейная»	100	15,2	14	13,2	242		№ 2
Овощи припущ.с м/сл.(морк,кап.,карт)	200	3,3	6,3	12,5	136		№81
-Чай б/с	180	0,2	0	15,5	58,0		№45
ИТОГО	600	21	27,8	54,7	569		
Ужин-2							
-Кисломолоч . продукт (йогурт)	200	8	7,8	10,4	140		№43
ИТОГО	200						
Всего за день	2700	87,74	110,8	398,7	2808,1		

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак - масло сливочное	10	0,07	8,3	0,07	74		№ 50
-Хлеб белый(батон)	20	1,5	0,5	10	51,4		
-Каша гречн-пшеничная с маслом слив.	200/10	6,07	10,04	47,5	307		№79
-Запеканка из творога /кисель	80/30	9,92	16,64	13,36	129		№18
- Какао на.молоке	200	4,1	3,8	27,5	154		№ 62
ИТОГО	550	21,66	39,28	98,43	715,4		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие груша	200.	0,5	0	20,2	80		
		0,5	0	20,2	80		
Обед							
-Хлеб белый(батон)	20	1,5	0,5	10	51,4		
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,5	9,6	48		
-Рассольник Ленинградский со смет	250/20	2,9	5,9	16,6	141,6		№ 53
-Печень по-строгановски	50/50	21,1	24,7	5,2	175		№5
-Спагетти отварные/св.огурец	180/30	9,9	9,6	51,8	207,6		№22,47
- Напиток из вишни б/с	200	0,2	0	43,2	173	0,02	№142
ИТОГО	800	37	41,2	136,4	796,6		
Полдник							
-чай	300	0	0	23,0	92		№45
-Выпечное изделие (кекс витой)	50	4,2	4,8	31,7	187,3		№137
ИТОГО	350	4,2	4,8	54,7	279,3		
Ужин							
-Хлеб белый(батон)	20	1,5	0,5	10	51,4		
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,5	9,6	48		
-Салат из помид. с масл.раст.	100	0,9	7,1	3,9	85		№ 67
-Кура отварная	100	21,2	8,4	0,5	161		№14
-Картофель отварной	180	3,9	7,7	24,3	185,4		№90
-Чай б/с	180	0,3	-	15,2	60,0		№45
ИТОГО	600	29,2	24,2	63,5	590,8		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,6	5,1	7,8	114		№ 43
-Кондитерское изделие(кекс витой)	50	2,6	4	20,6	182		
ИТОГО	200	7,2	9,1	28,4	279		
Всего за день	2700	99,76	118,5	378,63	2673,1		

2 неделя Меню детское 12-17 лет среда 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -							
-Хлеб белый(батон)	40	3,09	1,1	70,3	102		
-Сыр	20	3,8	4,8	0	60		№49
-Каша геркулесовая с маслом слив ,с сахар	200/10	8,25	13,24	45,9	316,8		№31
-Омлет	80	6,1	10,2	1,2	109		№17
- Чай б/с	200	0,02	-	-	1		№45
ИТОГО	550	21,26	29,34	117,4	588,8		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие мандарин	200.	0,7	0	20,2	95		
ИТОГО		0,7	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб белый(батон)	20	1,5	0,5	10	51,4		
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,5	9,6	48		
-Суп «Калейдоскоп»	250	10,2	8,4	10,2	158		№ 121
-Рыба отварная	100	23,5	18	1,5	229		№ 63
-Рис припущ /соус кр. осн/помид.св.	200/30/30	5,2	5,7	40,4	238		№ 26,40, 64
- Напиток из свежих яблок б/с	180	0,4	-	36,0	143	0,02	№ 142
ИТОГО	800	42,2	33,1	107,7	889,4		
Полдник							
-молоко кипяченое	300	6	5,4	9,44	110		№95
-Выпечное изделие «Ватрушка с карт»	50	3,1	3,2	20,5	129		№83
ИТОГО	350	9,1	8,2	29,45	239		
Ужин							
-Хлеб ржаной	30	2,1	0,6	14,5	72		
-огурец свежий	30	0,24	0,03	0,84	4,5		№47
-Биточек пар из говядины	90	19,4	5,5	13,2	242		№4
-Каша гречневая/соус красн. основн.	200/50	11,46	10,4	59,4	384		№42,40
-Компот из черной смородины б/с	200	0,6	-	35,4	140	0,02	№33
ИТОГО	600	33,8	16,53	123,34	842,5		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт	200	8	7,8	10,4	140		№ 43
ИТОГО		8	7,8	10,4	140		
Всего за день	2700	109,06	89,97	399,54	2794,7		

2 неделя Меню детское 12-17 лет четверг 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак - масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2		Т.К.№ 50
-Хлеб белый(батон)	30	2,32	0,9	15	77,2		
-Каша рисовая с маслом слив ,с сахар	200/10	8,25	13,24	43,9	316,8		Т.К.№31
-Запеканка из творога/молоко сгущ.	80/20	15,3	10,7	25,2	259,2		ТК№ 18
-какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190		ТК№62
ИТОГО	550	30,87	50,19	116,74	909,4		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие яблоко	200	0,7	0	20,2	95		
ИТОГО		0,7	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб ржаной	30	5,4	1,5	36,3	180		
-Борщ со сметаной	250/20	2,16	0,6	14,5	72		Т.К.№34
-Шницель из говядины	100	15,9	14,4	16	261		Т.К.№9
-Капуста тушеная	200	3,6	6,8	16,2	140		ТК№27
- Напиток из абрикосов б/с	200	0,2	-	35,8	142	0,02	ТК№142
ИТОГО	800	27,86	27,4	122,7	712		
Полдник							
-чай	300	0	0	23,0	92		№45
- выпечное изделие (пир. с капустой)	50	4	2,74	24	138,6		№140
ИТОГО	350	4	2,74	47	230		
Ужин							
-Хлеб белый(батон)	30	2,32	0,9	1,5	77,2		
-Хлеб ржаной	20	2,16	0,6	14,5	72		
-Салат «Пестрый» с мас.раст.	80	1,44	4,4	27,2	75,2		Т.К № 117
-Рыба в омлете	110	25,4	10,1	0,64	194,1		ТК№14
-Картофель отварной	180	2,6	5,5	24,1	173,2		ТК№85
-Чай б/с	180	0,2	-	15,5	58		ТК№ 45
ИТОГО	600	34,12	21,5	96,94	649,7		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,4	6,0	9,4	140		Т.К. № 43
ИТОГО		5,4	6	9,4	140		
Всего за день		102,95	107,83	389,98	2736,1		

2 неделя Меню детское 12-17 лет пятница 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -							
-Горячий бутер.с сыром	20/20	4,5	6,9	8,4	117		№96
-Каша манная с маслом слив ,с сахар	200/15	11,8	13,2	44	349		№ 31
- омлет натуральный	80	6,1	10,2	1,2	109		№17
- Кофейный напиток на молоке	200/15	2,1	2,1	17,3	87		№19
ИТОГО	550	24,5	32,4	70,9	648		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие апельсин	200.	0,5	0	20,2	95		
ИТОГО		0,5	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб белый(батон)	20	1,5	0,5	10	51,4		
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,5	9,6	48		
-Уха рыбацкая	250	7,9	6,5	23	152		№ 115
-Котлета полтавская	100	24,9	11,4	0,67	209,3		№10
- Пюре картофельное/помид.св.	200/30	9,7	9,3	48,4	324		№59,64
-Напиток из красной сморо дины б/с	180	0,4	-	28,8	115	0,02	№142
ИТОГО	800	45,8	28,2	120,47	899,7		
Полдник							
-чай	300	0	0	23,0	92		№45
-Булочка «Веснушка»	50	5,3	3,1	28,5	154		№51
ИТОГО	350	5,3	3,1	51,5	246		
Ужин							
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,5	9,6	48		
-Салат из св.капусты с м/растит.	100	1	6,1	2	73,7		№ 56
Печень по-домашнему	50/50	13	16,9	7,7	235,4		№131
-Макароны отварные	200	8,3	8	43,2	173		№22
-Чай б/с	180	0	0	15,0	1		№45
ИТОГО	600	23,7	31,5	77,5	531,1		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт (йогурт)	150	6,8	6,6	7,5	137		№ 43
-Кондитерское изделие	50	1,8	1,2	34,6	206		
ИТОГО	200	8,6	7,8	42,1	343		
Всего за день	2700	108,4	99,9	382,67	2762,8		

2 неделя Меню детское 12-17 лет суббота 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак -							
-Хлеб белый(батон)	20	1,5	0,5	10	51,4		
-Сыр	20	3,8	4,8	0	60		№49
-Каша пшенная с масл. слив	200/10	7,7	12,6	62,5	208		№31
- Запеканка из творога /с мол. сгущ	80/20	9,92	16,64	13,36	239,76		№18
-Кисель	200	0,4	0	33,8	142	0,02	№54
ИТОГО	550	23,32	34,54	119,66	701,16		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие	200.	0,5	0	20,2	95		
ИТОГО		0,5	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб ржаной	50	3,6	1	24,2	120		
- Суп картофельный с макарон. изд.	250	2,3	2	16,8	96		№106
- Гуляш	50/50	19,6	7,8	12,2	196		№20
-Рис припущенный /помидор	200/20	5,7	6,4	44,1	260		№26,64
- Напиток из ягод	180	0,4	0,045	22,36	90,2	0,02	№142
ИТОГО	800	31,38	17,25	98,06	765,99		
Полдник							
-чай	300	0	0	23,0	92		№45
-печенье	50	4	6,5	33,5	210		№144
ИТОГО	350	4	6,5	56,5	302		
Ужин							
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,5	9,6	48		
-Салат из св.огурцов с масл . раст.	100	0,7	9,9	2,3	102		№ 12
- Тефтели из говядины паровые	100	10,8	12,7	23,5	178		№16
-Каша гречневая рассып./соус кр.осн.	180/20	10,7	9,9	54,9	358,8		№42,40
-Чай б/с	180	0,4	0	0	1		№45
ИТОГО	600	24	33	90,3	687,8		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт (кефир)	150	5,4	6	9,4	114		№43
-Кондитерское изделие	50	1,8	1,2	37	206		
ИТОГО	200	5,4	6	9,4	114		
Всего за день	2700	88,6	97,29	436,46	2695,8		

2 неделя Меню детское 12-17 лет воскресенье 2025

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит. С	№ рец.
Завтрак - масло сливочное	10	0,07	8,3	0,07	74		№ 50
-Хлеб белый(батон)	90	6,9	2,6	45	231,6		
-Сыр	40	7,6	9,6	0	120		№49
-Каша пшеничная с м/с	200/10	8,4	6,5	57	319,5		№ 31
-чай б/с	200	0,2	-	-	1		№45
ИТОГО		27,17	27	102,07	746,1		
Завтрак 2							
-Фрукты свежие	200.	0,7	0	20,2	95		
ИТОГО	550	0,7	0	20,2	95		
Обед							
-Хлеб ржаной	40	2,8	1	19,2	96		
-Суп из овош.с круп. овсяной.	250/20	2,26	8,2	10,3	128,2		№91а
-Колбаски «Домашние»	100	10,3	9,5	16,9	184		№133
-Овощи припущенные/огурец св.	180/30	3,3	6,3	12,5	136		№81,47
- Напиток из ягод	200	0,4	0	28,8	115	0,02	№142
ИТОГО	800	23,26	26,6	115,1	800,2		
Полдник							
- молоко кипяченое	300	6	5,4	9,44	110		№95
-вафли	50	3,45	16,45	28	272,5		№143
ИТОГО	350	9,45	21,85	37,44	382,5		
Ужин							
-Хлеб ржаной	20	1,4	0,5	9,6	48		
-Салат из св.помидор с , мас.раст.	100	0,9	7,1	3,9	85		№67
-Беф-строганов из филе куриного	90/30	7,8	9	10,7	134,4		№14
-Картофель отварной	180	3,56	7,4	32,2	231,3		№90
-Чай с лимоном б/с	180	2	0	2	5		№76
ИТОГО	600	21,46	26,2	95,9	696,7		
Ужин-2							
-Кисломолочный продукт	200	8	7,8	10,4	140		№52
ИТОГО	200	8	7,8	10,4	140		
Всего за день	2700	84,04	104,05	371,6	2860,5		

**Таблица 2. Среднесуточные наборы пищевой продукции
для организации питания детей от 7 до 18 лет
(в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		7-11 лет	12 лет и старше
1	Хлеб ржаной	80	120
2	Хлеб пшеничный	150	200
3	Мука пшеничная	15	20
4	Крупы, бобовые	45	50
5	Макаронные изделия	15	20
6	Картофель	187	187
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	280	320
8	Фрукты свежие	185	185
9	Сухофрукты	15	20
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200
11	Мясо 1-й категории	70	78
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	35	53
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	58	77
15	Молоко	300	350
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	180
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	60
18	Сыр	10	15
19	Сметана	10	10
20	Масло сливочное	30	35

