

СОГЛАСОВАНО

Заведующий



« 27 » 2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»



« 27 » 2025 г

Н.Н.Мутовкина

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Время пребывания детей: 10 часов

Кратность приема пищи: 3-разовое.

1 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Эн. Ценность ккал.
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Завтрак							
199	1 Каша рисовая с молоком и маслом сливочным	170/5/5	4,47	6,13	28,68	188,41	
ТТК №11	2 Чай с яблоком	200/5	0,22	0,07	10,5	43,7	
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,7	
386	4 Фрукты свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	9,8	44	
	Итого:	525	7,42	14,72	64,53	420,81	
Обед							
ТТК	1 Суп крестьянский с крупой	200	3,86	9,74	12,29	152,84	
ТТК	2 Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/20	10,45	24,84	13,108	333,17	
179	3 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,39	46,92	272,5	
	4 Овощи натуральные соленные (огурец)	30	0,3	0	0,45	3,5	
394	5 Компот из сухофруктов	180	0,32	0	25,74	99,39	
	6 Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60	
	Итого:	700	25,6	41,3	110,808	921,4	
Полдник							
ТТК	1 Макароны отварные с овощами	200	8	8,8	42,4	286,7	
	2 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
410/4	3 Чай с сахаром	180/7	0,16	0,04	7,02	29,06	
11							
	Итого:	417	10,41	9,71	64,84	395,26	
	Итого за день:	1642	43,43	65,73	240,178	1737,47	

2 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Эн. Ценность ккал. 7-11 лет
			Белки(г) 7-11 лет	Жиры (г) 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	
Завтрак						
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	170/5/5	4,85	6,03	24,65	172,8
410/ 411	2 Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	41,31
	3 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
	4 Повидло/джем порционно	10	0,04	0	6,5	25
386	5 Плоды свежие (мандарины)	1/2 или 1 шт.	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	530	8,14	7,15	64,09	356,61
Обед						
118	1 Бульон куриный с вермишелью	200	3,75	4,15	9,73	92,12
123	2 Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,29	5,14	26,5
ТТК	3 Фрикадельки мясные	90	11,43	27,03	8,18	322,25
373	4 Соус томатный	20	0,21	0,96	0,37	11,05
ТТК	5 Каша перловая рассыпчатая	150	4,9	6	31,15	225,58
	6 Овощи свежие (огурцы) порционно	30	0,24	0,03	0	4,2
394	7 Компот из кураги	180	0,61	0	18,16	79,29
	8 Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
	Итого:	710	23,87	38,79	85,03	820,99
Полдник						
	1 Каша гречневая с овощами	200	7,81	7,17	35,14	236,43
412	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	0,19	0,04	7,14	30,42
	3 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
	Итого:	420,5	10,25	8,08	57,7	346,35
	Итого за день:	1660,5	42,26	54,02	206,82	1523,95

3 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Эн. Ценность ккал. 7-11 лет
			Белки (г) 7-11 лет	Жиры (г) 7-11 лет	Углеводы (г) 7-11 лет	
Завтрак						
199	1 Каша пшенная с молоком и маслом сливочным	170/5/5	4,94	6,31	24,18	173,98
410/ 411	2 Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	41,31
	3 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
7	4 Сыр порционнo	10	2,72	2,08	0	29,6
386	5 Фрукты свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт.	0,4	0,3	10,3	47
	Итого:	530	10,51	9,61	59,92	371,39
Обед						
63	1 Борщ с капустой и картофелем	200	3,41	9,18	8,12	129,29
ТТК	2 Запеканка из печени	90	9,65	8,93	10,87	162,33
373	3 Соус сметанный с томатом	20	0,48	1,04	1,7	18,34
219	4 Макароны изделия отварные	150	5,86	6,02	41,61	244,63
10	5 Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,88	1,55	1,85	29,16
394	6 Компот из сухофруктов	180	0,32	0	25,74	99,39
	7 Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
	Итого:	700	22,58	27,05	102,19	743,14
Полдник						
252	1 Запеканка из творога с морковью	150	16,47	8,11	42,18	311,36
379	2 Соус ягодный	60	0,0018	0	8,6	34,43
	3 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
412	4 Чай с лимоном	180/7/3,5	0,19	0,04	7,14	30,42
	Итого:	430,5	18,918	9,02	73,34	455,71
	Итого за день:	1660,5	52,0018	45,68	235,45	1570,24

4 день

№ реп	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества				Эн. Ценность ккал. 7-11 лет
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак							
199	1 Каша манная с молоком и маслом сливочным	170/5/5	4,39	6,03	21,36	158,05	
410/ 411	2 Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	41,31	
	3 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	4 Повидло/джем порционно	10	0,04	0	6,5	25	
386	5 Фрукты свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	9,8	44	
	<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>7,28</i>	<i>7,35</i>	<i>63,1</i>	<i>347,86</i>	
Обед							
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,08	6,67	16,67	143,71	
ттк	2 Шарик куриные "Детские"	90	19,15	7,42	4,55	161,53	
332	3 Рис отварной	150	4,04	5,17	42,7	233,5	
373	4 Соус томатный	20	0,21	0,96	0,37	11,05	
34	5 Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	0,43	1,52	2,51	25,45	
394	6 Компот из сухофруктов	180	0,32	0	25,74	99,39	
	7 Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60	
	<i>Итого:</i>	<i>700</i>	<i>30,21</i>	<i>22,07</i>	<i>104,84</i>	<i>734,63</i>	
Полдник							
148	1 Рагу из овощей с соусом томатным	180/30	2,7	13	17,3	199	
412	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	0,19	0,04	7,14	30,42	
	3 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	<i>Итого:</i>	<i>430,5</i>	<i>5,14</i>	<i>13,91</i>	<i>39,86</i>	<i>308,92</i>	
	<i>Итого за день:</i>	<i>1660,5</i>	<i>42,63</i>	<i>43,33</i>	<i>207,8</i>	<i>1391,41</i>	

5 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Эн. Ценность ккал.
		7-11 лет	7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	7-11 лет	
Завтрак								
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	170/5/5	5,53	6,01	25,94	176,25		
ТТК №11	2 Чай с яблоком	200/5	0,22	0,07	10,5	43,7		
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,7		
386	4 Фрукты свежие (мандарины)	1/2 или 1 шт.	0,8	0,2	7,5	38		
	Итого:	525	8,88	14,4	59,49	402,65		
Обед								
87	1 Суп картофельный с бобовыми	200	7,4	8,81	16,7	174,79		
299	2 Котлеты, биточки рубленные мясные с соусом томатным	90/20	12,04	30,5	17,65	389,4		
219	3 Макароны изделия отварные	150	5,86	6,02	41,61	244,63		
	4 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	0,33	0,06	1,14	7,2		
394	5 Компот из кураги	180	0,61	0	18,16	79,29		
	6 Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60		
	Итого:	700	28,22	45,72	107,56	955,31		
Полдник								
26	1 Пирог "Манник"	70	5,58	4,7	36,8	234,4		
182	2 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	150/3,6/3,6	4,27	4,7	20,9	147,85		
410/411	3 Чай с сахаром	180/7	0,16	0,04	7,02	29,06		
	Итого:	414,2	10,01	9,44	64,72	411,31		
	Итого за день:	1639,2	47,11	69,56	231,77	1769,27		

6 день

№ рел	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Эн. Ценность 7-11 лет
			Белки (г) 7-11 лет	Жиры (г) 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	
Завтрак						
199	1 Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	170/5/5	4,76	6,95	19,91	161,82
410/ 411	2 Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	41,31
	3 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
7	4 Сыр порционнно	10	2,72	2,08	0	29,6
386	5 Фрукты свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:	530	10,33	10,35	55,15	356,23
Обед						
73	1 Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,35	9,19	6,94	124,61
322	2 Котлеты рубленые из птицы	90	14,86	16,02	15,51	266,71
373	3 Соус томатный	20	0,21	0,96	0,37	11,05
ТТК	4 Каша перловая рассыпчатая	150	4,9	6	31,15	225,58
34	5 Салат из свеклы (с растительным маслом)	30	0,43	1,52	2,51	25,45
394	6 Компот из сухофруктов	180	0,32	0	25,74	99,39
	7 Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
	Итого:	700	26,05	34,02	94,52	812,79
Полдник						
100	1 Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,09	4,59	17,39	132,3
	2 Повидло/джем порционнно	10	0,04	0	6,5	25
	3 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
ТТК	4 Чай с яблоком	180/4,5	0,18	0,06	7,5	31,2
	Итого:	404,5	7,56	5,52	46,81	268
	Итого за день:	1634,5	43,94	49,89	196,48	1437,02

7 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Эн. Ценность ккал. 7-11 лет
			Белки(г) 7-11 лет	Жиры (г) 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	
Завтрак						
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	170/5/5	5,53	6,01	25,94	176,25
410/ 411	2 Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	41,31
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,7
386	4 Фрукты свежие (мандарины)	1/2 или 1 шт.	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	530	8,86	14,38	59,01	400,26
Обед						
87	1 Суп картофельный с бобовыми	200	7,4	8,81	16,7	174,79
ТТК	2 Запеканка из печени	90	9,65	8,93	10,87	162,33
373	3 Соус сметанный с томатом	20	0,48	1,04	1,7	18,34
219	4 Макароны из твердых сортов пшеницы	150	5,86	6,02	41,61	244,63
	5 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	0,33	0,06	1,14	7,2
394	6 Компот из кураги	180	0,61	0	18,16	79,29
	7 Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
	Итого:	700	26,31	25,19	102,48	746,58
Полдник						
46	1 Винегрет овощной	210	4,01	14,81	17,9	211
417	2 Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,68	83,04
	3 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
	Итого:	420	6,87	15,93	50	373,54
	Итого за день:	1650	42,04	55,5	211,49	1520,38

8 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Эн. 7-11 лет
			Белки (г) 7-11 лет	Жиры (г) 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	
Завтрак						
199	1 Каша манная с молоком и маслом сливочным	170/5/5	4,39	6,03	21,36	158,05
410/4 11	2 Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	41,31
	3 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
	4 Повидло/джем порционно	10	0,04	0	6,5	25
386	5 Фрукты свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	9,8	44
	<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>7,28</i>	<i>7,35</i>	<i>63,1</i>	<i>347,86</i>
Обед						
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,08	6,67	16,67	143,71
ТТК	2 Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	90	12,11	2,95	8,93	111,61
372	3 Соус сметанный	20	0,14	0,9	0,26	9,76
332	4 Рис отварной	150	4,07	5,17	42,7	233,5
	5 Овощи свежие (огурцы) порционно	30	0,24	0,03	0	4,2
394	6 Компот из сухофруктов	180	0,32	0	25,74	99,39
	7 Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
	<i>Итого:</i>	<i>700</i>	<i>22,94</i>	<i>16,05</i>	<i>106,6</i>	<i>662,17</i>
Полдник						
157/37 2	1 Картофель запеченный в сметанном соусе	150/60	6,89	7,95	52,88	311,41
412	2 Чай с лимоном	180/7/3,5	0,19	0,04	7,14	30,42
	3 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
	<i>Итого:</i>	<i>430,5</i>	<i>9,33</i>	<i>8,86</i>	<i>75,44</i>	<i>421,33</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1660,5</i>	<i>39,55</i>	<i>32,26</i>	<i>245,14</i>	<i>1431,36</i>

9 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Эн. Ценность ккал. 7-11 лет
			Белки (г) 7-11 лет	Жиры (г) 7-11 лет	Углеводы (г) 7-11 лет	
Завтрак						
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	170/5/5	5,53	6,01	25,94	176,25
ТТК	2 Чай с яблоком	200/5	0,22	0,07	10,5	43,7
	3 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
	4 Повидло/джем порционно	10	0,04	0	6,5	25
386	5 Фрукты свежие (мандарины)	1/2 или 1 шт.	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	525	8,84	7,15	65,86	362,45
Обед						
ТТК	1 Суп крестьянский с крупой	200	3,86	9,74	12,29	152,84
ТТК	2 Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/20	10,45	24,84	13,108	333,17
179	3 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,39	46,92	272,5
10	4 Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,88	1,55	1,85	29,16
394	5 Компот из сухофруктов	180	0,32	0	25,74	99,39
	6 Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
	Итого:	700	26,18	42,85	112,208	947,06
Полдник						
220	1 Макароны отварные с сыром	200//25	14,61	10,97	55,5	380,07
	2 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
410/ 411	3 Чай с сахаром	180/7	0,16	0,04	7,02	29,06
	Итого	442	17,02	11,88	77,94	488,63
	Итого за день :	1667	52,04	61,88	256,008	1798,14

10 день

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Эн. Ценность 7-11 лет
			Белки (г) 7-11 лет	Жиры (г) 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	
Завтрак						
199	1 Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным	170/5/5	4,76	6,95	19,91	161,82
410/ 411	2 Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	41,31
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,7
386	4 Фрукты свежие (яблоко)	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:	530	7,69	15,52	55,28	391,83
Обед						
63	1 Борщ с капустой и картофелем	200	3,41	9,18	8,12	129,29
322	2 Котлеты рубленые из птицы	90	14,86	16,02	15,51	266,71
332	3 Рис отварной	150	4,04	5,17	42,7	233,5
373	4 Соус томатный	20	0,21	0,96	0,37	11,05
	5 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	30	0,33	0,06	1,14	7,2
394	6 Компот из кураги	180	0,61	0	18,16	79,29
	7 Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
	Итого:	700	25,44	31,72	98,3	787,04
Полдник						
125	1 Картофель отварной	150	3,18	3,38	25,72	146,4
34	2 Салат из свеклы (с растительным маслом)	60	0,86	3,05	5,02	50,91
417	3 Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,68	83,04
	4 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
	Итого:	420	6,9	7,55	62,84	359,85
	Итого за день:	1650	40,03	54,79	216,42	1538,72