



СОГЛАСОВАНО

Заведующий

[Signature]

Ильинский В.С.

11

2024 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр социального питания»

[Signature]

И.Н. МУТОВКИНА

« *11* »

2024 г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Время пребывания детей: 10 часов

Кратность приема пищи: 4-тиразовое.

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	
413	2 Чай с молоком	200/10	3,16	2,6	14,93	96,49	
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,7	
386	4 Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1,5	0,5	21	95	
	<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>11,46</i>	<i>17,35</i>	<i>80,16</i>	<i>524,6</i>	
Второй завтрак							
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	200	5,8	5	8	100	
Обед							
ТТК	1 Уха "Рыбачок"	200	7,73	10,18	13,27	153,54	
401	2 Гуляш из отварного мяса	90	9,8	23,91	4,97	275,03	
219	3 Макароны из твердых сортов пшеницы	150	5,86	6,02	41,61	244,63	
	4 Овощи натуральные соленные (огурец)	60	0,6	0	0,9	6,9	
394	5 Компот из сухофруктов	180	0,32	0	25,74	99,39	
	6 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80	
	<i>Итого:</i>	<i>720</i>	<i>26,95</i>	<i>40,55</i>	<i>102,89</i>	<i>859,49</i>	
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	
	<i>Итого:</i>	<i>420</i>	<i>6,9</i>	<i>7,55</i>	<i>62,84</i>	<i>359,85</i>	
	<i>Итого за день:</i>	<i>1870</i>	<i>51,11</i>	<i>70,45</i>	<i>253,89</i>	<i>1843,94</i>	

2 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Эн. Ценность ккал.
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Завтрак							
182	1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным	170/5/5	4,85	6,03	24,65	172,8	
414	2 Кофейный напиток с молоком	200/10	3,22	2,5	16,1	106,04	
	3 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
7	4 Сыр порционно	10	2,72	2,08	0	29,6	
386	5 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарин)	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	9,8	44	
	<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>13,44</i>	<i>11,88</i>	<i>65,97</i>	<i>431,94</i>	
Второй завтрак							
	1 Кондитерские изделия "Вафля"	Не менее 50 г.	1,9	15	31	271	
420	2 Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	5	8	100	
	<i>Итого:</i>	<i>250</i>	<i>7,9</i>	<i>20</i>	<i>39</i>	<i>371</i>	
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	60	0,48	0,06	0	8,4	
390	7 Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,14	0,14	21,49	88,74	
	8 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80	
	<i>Итого:</i>	<i>750</i>	<i>24,3</i>	<i>39,07</i>	<i>92,46</i>	<i>854,64</i>	
Полдник							
	1 Каша гречневая с овощами	150	5,86	5,38	26,36	177,32	
	2 Овощи свежие (помидоры) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	0,19	0,04	7,14	30,42	
	4 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	<i>Итого:</i>	<i>430,5</i>	<i>8,96</i>	<i>6,41</i>	<i>51,2</i>	<i>301,64</i>	
	<i>Итого за день:</i>	<i>1960,5</i>	<i>54,6</i>	<i>77,36</i>	<i>248,63</i>	<i>1959,22</i>	

3 день

№ рецеп	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	4,94	6,31	24,18	173,98
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 (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт.	0,4	0,3	10,3	47
	Итого:	530	7,87	14,78	60,05	406,99
Второй завтрак						
	1 Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК)	200	5,6	6,4	19,4	158
	2 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 50 г.	2,95	2,35	37,5	183
	Итого	250	8,55	8,75	56,9	341
Обед						
63	1 Борщ с капустой и картофелем	200	3,41	9,18	8,12	129,29
ТТК	2 Колбасы или биточки рыбные "Морячок"	90	12,24	2,03	12,92	119,92
339	3 Пюре картофельное	150	4,14	3,8	27,85	162,72
10	4 Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,77	3,11	3,71	58,32
373	5 Соус сметанный с томатом	10	0,24	0,52	0,85	9,17
394	6 Компот из чернославя	180	0,41	0	19,49	79,47
	7 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80
	Итого:	730	24,85	19,08	89,34	638,89
Полдник						
251	1 Запеканка из творога	150	25,83	10,03	44,27	375,38
379	2 Соус ягодный	60	0,0018	0	8,6	34,43
394	3 Компот из изюма	180	0,32	0	21,74	83,43
	4 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
	Итого:	420	28,4018	10,9	90,03	572,74
	Итого за день:	1930	69,6718	53,51	296,32	1959,62

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
416	2 Какао с молоком	200/10	4,02	3,35	16,04	111,56
	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, банан, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	9,8	44
	<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>11,1</i>	<i>10,65</i>	<i>69,12</i>	<i>418,11</i>
Второй завтрак						
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 50 г.	4	5,5	41	208,5
419	2 Молоко кипяченое	200	6	5	9,4	106,6
	<i>Итого:</i>	<i>250</i>	<i>10</i>	<i>10,5</i>	<i>50,4</i>	<i>315,1</i>
Обед						
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,08	6,67	16,67	143,71
	тпк 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	10	0,1	0,48	0,18	5,52
34	5 Салат из свежлы (с растительным маслом)	60	0,86	3,05	5,02	50,91
394	6 Компот из сухофруктов	180	0,32	0	25,74	99,39
	7 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80
	<i>Итого:</i>	<i>730</i>	<i>31,19</i>	<i>23,23</i>	<i>111,26</i>	<i>774,56</i>
Полдник						
229	1 Омлет натуральный	150	13,65	16,43	3,34	215,72
	2 Овоши свежие (огурцы) порционно	60	0,48	0,06	0	8,4
3	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	21,99	91,08
	4 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
	<i>Итого:</i>	<i>420</i>	<i>16,51</i>	<i>17,37</i>	<i>40,75</i>	<i>394,7</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1930</i>	<i>68,8</i>	<i>61,75</i>	<i>271,53</i>	<i>1902,47</i>

5 день

№ реп	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 №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, банан, груша, яблоко)	1/2 или 1 шт.	0,8	0,2	7,5	38
	<i>Итого:</i>	<i>525</i>	<i>8,88</i>	<i>14,4</i>	<i>59,49</i>	<i>402,65</i>
Второй завтрак						
420	1 Кисломолочный напиток (Снежок)	200	5,8	5	8	100
	2 Кондитерские изделия "Печенье заварное"	Не менее 50 г.	4,25	5,65	34,85	207
	<i>Итого</i>	<i>250</i>	<i>10,05</i>	<i>10,65</i>	<i>42,85</i>	<i>307</i>
Обед						
87	1 Суп картофельный с бобовыми	200	7,4	8,81	16,7	174,79
292	2 Жаркое по-домашнему	220	13,07	27,67	33,69	437,11
	3 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	60	0,66	0,12	2,28	14,4
394	4 Компот из кураги	180	0,61	0	18,16	79,29
	5 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80
	<i>Итого:</i>	<i>700</i>	<i>24,38</i>	<i>37,04</i>	<i>87,23</i>	<i>785,59</i>
Полдник						
220	1 Макароны отварные с сыром	180/20	13,02	9,77	49,95	340,57
	2 Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
ТТК	3 Напиток "Витаминка"	180	0,37	0,1	18,99	89,73
	<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>15,64</i>	<i>10,74</i>	<i>84,36</i>	<i>509,8</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>1885</i>	<i>58,95</i>	<i>72,83</i>	<i>273,93</i>	<i>2005,04</i>

6 день

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Эн. Ценность
			Белки (г) 7-11 лет	Жиры (г) 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	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	
414	2 Кофейный напиток с молоком	200/10	3,22	2,5	16,1	106,04	
	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, банан, груша, мандарин)	1/2 или 1 шт.	0,4	0,4	9,8	44	
	Итого:	530	13,35	12,8	61,23	420,96	
Второй завтрак							
	1 Кондитерские изделия "Печенье"	Не менее 50 г.	4	5,5	41	208,5	
420	2 Кисломологичный напиток (Кефир)	200	6	5	8	100	
	Итого	250	10	10,5	49	308,5	
Обед							
73	1 Ши 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	10	0,1	0,48	0,18	5,52	
179	4 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,39	46,92	272,5	
34	5 Салат из свеклы (с растительным маслом)	60	0,86	3,05	5,02	50,91	
394	6 Компот из сухофруктов	180	0,32	0	25,74	99,39	
	7 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80	
	Итого:	730	30,82	35,57	116,71	899,64	
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	
410/411	4 Чай с сахаром	180/7	0,16	0,04	7,02	29,06	
	Итого:	407	7,54	5,5	46,33	265,86	
	Итого за день:	1917	61,71	64,37	273,27	1894,96	

7 день

№ респ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. Ценность ккал.	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		
Завтрак							
199	1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным	170/5/5	5,53	6,01	25,94	176,25	
416	2 Какао с молоком	200/10	4,02	3,35	16,04	111,56	
1/6	3 Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,7	
386	4 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан)	1/2 или 1 шт.	0,4	0,3	10,3	47	
Итого:			530	12,28	17,78	67,83	479,51
Второй завтрак							
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 50 г.	2,95	2,35	37,5	183	
419	2 Молоко кипяченое	200	6	5	9,4	106,6	
Итого:			250	8,95	7,35	46,9	289,6
Обед							
82	1 Рассольник "Ленинградский"	200	3,74	9,35	13,78	154,73	
ТТК	2 Запеканка из печени с рисом	90	9,65	8,93	10,87	162,33	
373	3 Соус сметанный с томатом	10	0,24	0,52	0,85	9,17	
219	4 Макароны изделия отварные	150	5,86	6,02	41,61	244,63	
	5 Овощи свежие (помидоры) порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	
394	6 Компот из кураги	180	0,61	0	18,16	79,29	
	7 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80	
Итого:			730	23,4	25,38	103,95	744,55
Полдник							
46	1 Винегрет овощной	150	2,88	10,27	12,89	148,23	
213	2 Джем отварное	1 шт (50 гр)	6,35	5,75	0,35	78,5	
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:			410	12,09	17,14	45,34	389,27
Итого за день:			1920	56,72	67,65	264,02	1902,93

8 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. Ценность
			Белки(г)	Жиры (г)	Углевод	
Завтрак						
ТТК №2/1	Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным	170/5/5	4,49	6,11	25,42	175,19
410/4	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	41,31
1/6	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,7
7	Сыр порционнo	10	2,72	2,08	0	29,6
386	Флоды свежие (банан, яблоко, груша, мандариньы)	1/2 или 1 шт.	1,5	0,5	21	95
	<i>Итого:</i>	540	11,24	16,86	71,99	485,8
Второй завтрак						
418	Кондитерские изделия "Печенье затяжное"	Не менее 50 г.	4,25	5,65	34,85	207
	Сок овощной, фруктовый	200	0	0	20	90
	<i>Итого:</i>	250	4,25	5,65	54,85	297
Обед						
63	Борщ с капустой и картофелем	200	3,41	9,18	8,12	129,29
ТТК	Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	90	12,11	2,95	8,93	111,61
372	Соус сметанный	10	0,07	0,45	0,13	4,88
332	Рис отварной	150	4,07	5,17	42,7	233,5
	Овоши свежие (огурцы) порционнo	60	0,48	0,06	0	8,4
394	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	25,74	99,39
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80
	<i>Итого:</i>	730	23,1	18,25	102,02	667,07
Полдник						
157/37	Картофель запеченный в сметанном соусе	150/60	6,89	7,95	52,88	311,41
412	Чай с лимоном	180/7/3,5	0,19	0,04	7,14	30,42
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5
	<i>Итого:</i>	410,5	462,6	8,86	75,44	421,33
	<i>Итого за день:</i>	1930,5	501,19	49,62	304,3	1871,2

9 день

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества				Эн. Ценность ккал. 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	
416	2 Какао с молоком	200/10	4,02	3,35	16,04	111,56	
	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 (груша, яблоко, мандарин, банан)	1/2 или 1 шт.	0,4	0,3	10,3	47	
	<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>14,92</i>	<i>12,61</i>	<i>67,7</i>	<i>443,91</i>	
Второй завтрак							
420	2 Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	5	8	100	
Обед							
ТТК	1 Суп крестьянский с крупой	200	3,86	9,74	12,29	152,84	
ТТК	2 Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с томатом	90/10	10,49	23,46	13,51	307,78	
219	3 Макароны из твердых сортов пшеницы	150	5,86	6,02	41,61	244,63	
10	4 Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,77	3,11	3,71	58,32	
390	5 Компот из свежих фруктов (яблоко)	180	0,14	0,14	21,49	88,74	
	6 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80	
	<i>Итого:</i>	<i>730</i>	<i>24,76</i>	<i>42,91</i>	<i>109,01</i>	<i>932,31</i>	
Подник							
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	
410/4	4 Чай с сахаром	180/7	0,16	0,04	7,02	29,06	
11							
	<i>Итого</i>	<i>427</i>	<i>18,8818</i>	<i>9,02</i>	<i>73,22</i>	<i>454,35</i>	
	<i>Итого за день :</i>	<i>1887</i>	<i>64,5618</i>	<i>69,54</i>	<i>257,93</i>	<i>1930,57</i>	

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы	
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 (банан, яблоко, груша, мандарины)	1/2 или 1 шт.	1,5	0,5	21	95
	Итого:	530	8,79	15,62	66,48	442,83
Второй завтрак						
	1 Кондитерские изделия "Пряник"	Не менее 50 г.	2,95	2,35	37,5	183
420	2 Кисломолочный напиток (Снежок)	200	5,8	5	8	100
	Итого:	250	8,75	7,35	45,5	283
Обед						
88	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,08	6,67	16,67	143,71
ТТК	2 Мясо в соусе "Альфредо"	90	12,26	23,62	6,52	290,58
179	3 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,39	46,92	272,5
	4 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой	60	0,66	0,12	2,28	14,4
394	5 Компот из кураги	180	0,61	0	18,16	79,29
	6 Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80
	Итого:	720	28,94	37,24	106,95	880,48
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	143,85
412	3 Чай с лимоном	180/7/3,5	0,19	0,04	7,14	30,42
	Итого:	417,7	10,04	9,44	64,84	408,67
	Итого за день:	1917,7	56,52	69,65	283,77	2014,98