

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг				
1 ДЕНЬ																					
Завтрак																					
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115	27,2	183	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42				
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0				
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11				
36/1	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	110	27	101	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52				
-	Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	11	16,5	42,5	1	0	0	0,85	0,08	0				
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0				
Итого за 'Завтрак'			20,13	9,28	21,83	3,10	92,15	642,13	503	97,8	483	4,29	103	138,82	2,22	0,29	1,04				
Обед																					
-	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,5	13,7	41,2	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8				

Итого за 'Ужин'			22,05	12,44	24,99	13,36	71,80	551,39	112	68,7	360	6,57	4864	6183,8	6,7	0,33	47,3
Второй ужин																	
-	Кефир	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
Итого за 'Второй ужин'			5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
Итого за день			82,87	47,71	89,65	32,05	384,90	2638,70	1302	313	1530	21,2	5205	6766	20,3	1,55	122
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	
2 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	150	24,87	25,06	14,57	3,15	22,65	323,15	204	29,7	280	0,77	51,8	93,86	1,82	0,06	0,28
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
29/1	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,00	0,02	0,02	5,06	20,53	2,03	0,56	1	0,04	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	11	16,5	42,5	1	0	0	0,85	0,08	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,	

Второй ужин																	
-	Снежок	200	5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
	Итого за 'Второй ужин'		5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
	Итого за день		95,26	62,86	87,32	25,63	374,25	2705,50	1237	411	1521	23,7	159	784,73	15,6	1,13	75,7
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	
3 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,70	2,88	9,12	2,43	34,17	245,78	140	62,4	207	1,53	40	44,5	0,69	0,19	0,52
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	77,79	117	13,3	83,7	0,11	20	22	0	0,03	0,52
-	Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	11	16,5	42,5	1	0	0	0,85	0,08	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Печенье	30	2,25	0,00	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27						

-	Йогурт	200	8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
	Итого за 'Второй ужин'		8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
	Итого за день		89,08	50,78	89,70	27,92	388,85	2651,96	1336	400	1470	21,3	166	3474,8	17,5	1,16	56,6
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	
4 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	16,38	17,42	17,66	0,00	2,33	234,16	193	21,1	265	2,41	189	331,65	0,73	0,07	0,23
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
-	Нарезка (огурец свежий)	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,5	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	11	16,5	42,5	1	0	0	0,85	0,08	0
	Пряники	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0
	Итого за 'Завтрак'		23,85	17,54	32,47	1,58	74,74	649,97	227</								

Итого за 'Ужин'			24,41	11,57	15,51	4,78	97,91	536,41	61	82,6	283	4,75	33,4	298,27	2,88	0,31	19,4
Второй ужин																	
-	Кефир	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
Итого за 'Второй ужин'			5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
Итого за день			94,92	54,50	90,11	18,52	371,09	2599,45	1256	414	1516	22,5	553	1343,1	14,7	1,51	83,1
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	
5 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	32,55	208,44	96,6	38,7	145	1,04	19,2	36,8	0,16	0,14	0,42
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
27/1	Чай Каркаде	200	0,00	0,00	0,00	0,02	4,94	18,79	0,98	0,19	0,14	0,02	0,06	0	0	0	0,02
-	Батон	60															

-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			25,05	13,29	13,31	7,65	88,40	505,81	134	115	402	4,43	49,6	125,92	4,06	0,35	24,1
Второй ужин																	
-	Снежок	200	5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
Итого за 'Второй ужин'			5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
Итого за день			90,13	34,87	85,28	21,47	385,05	2612,92	1208	341	1406	19,8	268	811,51	12,8	1,23	98,5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	
6 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сли																

3	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			20,87	11,32	15,34	4,64	61,67	524,54	122	65,5	219	3,82	30,2	465,66	2,88	0,16	37,9
Второй ужин																	
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	228	26,6	161	0,19	40,1	46,42	0	0,07	1,37
Итого за 'Второй ужин'			5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	228	26,6	161	0,19	40,1	46,42	0	0,07	1,37
Итого за день			92,44	68,01	85,03	24,59	374,47	2624,08	1284	314	1408	18,4	475	1201,7	19	1,52	104
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	
8 ДЕНЬ																	
Завтра																	

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,98	0,00	3,61	3,61	6,00	58,15	21,6	7,04	15,1	0,29	0	1,22	1,63	0,01	18,4
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	13,72	12,63	2,00	0,12	8,02	105,35	58,7	43,6	202	0,77	27,1	28,15	0,26	0,09	0,64
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,8	36,4	104	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Ужин'		23,14	13,29	10,65	4,99	76,73	469,40	132	101	369	3,59	49,6	59,73	2,52	0,3	25,6
	Второй ужин																
-	Снежок	200	5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
	Итого за 'Второй ужин'		5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
	Итого за день		91,55	38,31	90,43												

37/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	100	6,00	1,54	5,03	3,41	62,27	311,08	31,1	11,7	60,3	1,23	15,8	27,94	1,98	0,07	0,17
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'			7,40	1,54	5,63	3,81	94,47	396,24	61,1	28,7	85,3	6,23	15,8	32,94	2,38	0,12	14,2
Ужин																	
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,79	0,00	3,58	3,58	3,06	45,80	22,6	8,51	19,6	0,34	0	3,12	1,64	0,02	17,9
16	Шницель натуральный рубленый из индейки	90	19,66	19,66	22,37	0,00	0,61	282,31	27,9	19,3	190	1,51	58,8	79,39	0,42	0,05	0,03
32/3	Рагу из овощей	150	2,50	0,00	3,98	3,98	17,35	110,40	36,8	34,3	68	1,06	0	947,36	1,98	0,09	10,6
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0					

46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,6	8,61	47,8	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	2,35	0,26	8,04
3	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			32,44	17,72	27,84	12,55	120,82	912,84	80,9	78,8	344	5,21	166	273,04	7,92	0,59	23
Полдник																	
7/12	Ватрушка с яблоками	100	6,97	1,54	8,60	8,51	48,68	297,09	38,5	13,2	69,7	1,29	9,66	18,65	4,3	0,08	0,65
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Полдник'			8,37	1,54	9,20	8,91	80,88	392,25	68,5	30,2	94,7	6,29	9,66	23,65	4,7	0,13	14,7
Ужин																	

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,22	12,72	102,58	38,5	21,1	46,9	0,91	3	207,9	2,4	0,04	10,8
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0,00	0,00	59,11	3,89	4,32	39,6	0,38	11,6	19,87	0,14	0,01	0,2
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	13,29	11,82	0,10	6,41	190,04	8,81	15	121	1,95	16	22,5	0,35	0,04	0
44/3	Каша рисовая с овощами	150	3,78	0,00	7,14	7,14	39,60	237,59	9,3	27,8	80,8	0,62	0	90	3,22	0,04	0,45
-	Напиток с витаминами																
-	Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	70,71	0	0	0	0	120	0	2,34	0,26	8
3	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			31,37	18,31	29,62	13,40	118,22	932,35	88,2	107	377	6,31	151	473,67	9,7	0,53	44
Полдник																	
22/1	Пирог Тигренок	100	5,78	1,55	8,02	2,52	53,81	304,41	39,6	12,7							

-	Какао с молоком и витаминами																
-	Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0,00	13,14	96,54	117	13,3	83,7	0,12	151	22	0	0,31	9,16
-	Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	11	16,5	42,5	1	0	0	0,85	0,08	0
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Печенье	30	2,25	0,00	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
Итого за 'Завтрак'			23,67	10,46	20,45	3,18	107,86	670,37	444	99,6	466	4,1	217	114,5	2,57	0,61	9,72
Обед																	
-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,5	13,7	41,2	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	0,00	5,89	5,16	15,40	120,64	31,8	19,3	66	0,74	5	207	2,44	0,05	8,01
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0,00	0,00	59,11	3,89	4,32	39,6	0,38	11,6	19,87			

2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,53	15,90	0,00	2,54	211,23	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21
3/13	Горячий бутерброд с сыром 50 г	50	6,31	3,67	5,55	2,36	17,38	146,54	66,8	4,31	59,5	0,39	34	60,26	1,01	0,01	0,05
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Пряники	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0
Итого за 'Завтрак'			28,99	19,20	25,38	3,94	97,25	656,18	193	53	388	5,29	220	385,76	4,03	0,24	0,26
Обед																	
1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0,00	2,47	2,47	6,70	50,52	11,8	12,4	36,5	0,41	0	30	1,18	0,06	5,88
11/2	Рассольник с крупой и сметаной и курицей	250	6,25	4,65	8,06												

Второй ужин																	
-	Кефир	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
	Итого за 'Второй ужин'		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
	Итого за день		90,60	54,69	88,69	34,66	384,65	2609,31	1025	389	1573	28,8	5603	10338	19,8	1,63	78,2
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	
14 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	150	24,87	25,06	14,57	3,15	22,65	323,15	204	29,7	280	0,77	51,8	93,86	1,82	0,06	0,28
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04		

3	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Ужин'			21,86	12,86	16,37	7,54	74,12	436,72	78,6	76,3	287	3,55	45,3	115,98	4,57	0,31	16,4
Второй ужин																	
-	Снежок	200	5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
-	Печенье	30	2,25	0,00	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
	Итого за 'Второй ужин'		7,65	0,00	4,94	0,00	55,41	279,80	227	32	197	0,83	3	3,3	1,05	0,08	3,2
	Итого за день		98,97	56,49	87,20	24,10	398,11	2692,92	1268	323	1387	18,8	341	1106,9	18,7	1,41	143
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968169

Владелец Фадеева Елена Валерьевна

Действителен с 11.10.2025 по 11.10.2026