

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запаренный или паровой	200	18,2	20,29	4,62	274,32	891
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Печенье детское	56	3,78	4,97	26,60	207,20	1141,09
	Батон	60	3,00	1,74	24,99	156,45	693
Итого за Завтрак		516	25,04	27,01	71,37	697,82	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4,13	5,64	63,90	1029
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	17,18	133,31	139
	Грени из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Плов со свининой	250	18,09	20,7	48,97	438,6	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1147
Итого за Обед		770	28,62	30,59	126,79	902,76	
Итого за день		1286	54,66	57,6	198,16	1600,58	

(лист 2)

Рацион: Меню ГОП НТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,79	14,43	42,75	359	302
	Чай молочный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Фрукт	150	0,60	0,60	14,70	70,50	976,03
Итого за Завтрак		575	16,52	15,32	85,65	550,2	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,04	44,28	1249
	Суп с вермишелью	200	1,52	3,99	7,36	109,68	124
	Голубцы говяжьи из мяса кур	80	7,58	7,41	6,76	140,1	966
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,82	600,01
	Пюре картофельное	150	3,31	8,34	27,17	210,01	995
	Компот из яблок	200	0,78	0,05	22,62	100,96	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1147
Итого за Обед		760	18,22	25,58	90,13	746,1	
Итого за день		1335	34,74	40,9	175,78	1296,3	

Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронные изделия заваренные с сыром	200	17,71	20	34,27	291,01	334	
	Чай с сахаром	200	0	0	16,00	63,80	14539,27	
	Печенье детское	56	3,79	4,97	26,60	207,20	1141,09	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1147	
Итого за завтрак		525	25,65	25,97	101,2	687,26		
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Зероване	60	0,90	3,10	5,47	53,40	992	
	Рассольник генинградский со сметаной	200	2,64	6,7	19,77	137,94	1030	
	Митболы	90	12,59	11,08	2,09	113,76	1436,01	
	Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1126	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	10,3	39,85	240,83	998	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	25,63	120,64	705	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1147	
	Итого за Обед		770	28,74	33,12	118,3	802,94	
	Итого за день		1200	54,39	59,09	219,5	1490,2	

(лист 4)

Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,53	8,4	26,2	240	1111
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	150	0,60	0,60	14,70	70,50	976,03
	Итого за завтрак		575	8,26	9	69,1	431,2
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9,00	1021
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,18	6,23	14,57	123,9	1021
	Рагу из птицы	250	28,56	11,53	29,1	327,33	1071
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1147
	Итого за Обед		760	36,54	18,98	93,56	684,58
Итого за день		1225	44,8	27,98	162,66	1115,78	

Неделя: 1 День: пятница

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов со свининой	250	18,09	20,7	48,97	438,56	444,01	
	Маффины	40	5,48	5,96	6,36	99,28	806,45	
	Чай с сахаром	200			16	63,84	1188	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Итого за завтрак		515	25,6	26,66	83,53	662,18		
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	3,70	4,02	62,30	1157	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4,98	7,31	106,00	124,17	
	Птица запеченная	90	20,99	1,45	1,88	161,83	1237	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,74	516	
	Напиток Фрутада	200	0,12	0,05	14,85	61,14	930	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1147	
	Итого за Обед		750	36,3	14,18	91,1	729,26	
	Итого за день		1315	61,9	40,84	174,63	1391,44	

(лист 6)

Неделя: 2 День: понедельник

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	170	17,19	19,16	4,36	259,08	891	
	Чай с лимонком	200	0,06	0,01	15,16	59,85	666	
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,83	10,63	64,75	1147	
	Печенье детское	50	4,5	5,33	28,5	222	1141,09	
	Итого за Завтрак		500	25,91	25,58	70,85	666,18	
	Обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,40	835
		Суп Крастьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5,25	13,14	109,62	1058
		Тертая мясная с рисом	90	10,85	21,12	7,19	282,29	1062
		Соус томатный	20	0,12	0,86	1,16	11,12	1128
Макаронные изделия отварные с маслом		150	6,47	3	38,71	212,74	516	
Компот из смеси сухофруктов		200	0,35	0,09	24,36	101,7	928	
Хлеб пшеничный		25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
Хлеб ржаной		25	2,13	0,83	10,63	64,75	1147	
Итого за Обед		770	24,99	31,32	109,72	837,12		
Итого за день		1270	50,9	56,9	180,57	1503,3		

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: Меню ГОЛ ПТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,79	14,43	42,75	359	302
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Маффины ванильный	60	6,21	6,47	44,16	259,53	450,05
	Хлеб пшеничный	40	2,03	2,03	12,2	60,5	894,01
	Итого за завтрак	500	22,13	20,94	115,11	739,23	
Обед	Салат из брокколиной капусты с огурцом, Запоровые	60	0,90	3,10	5,47	53,40	992
	Рассольник домашний со сметаной	210	2,01	5,3	13,43	96,97	1 175
	Птица запеченная	90	20,98	1,45	1,88	161,83	1237
	Пюре картофельное	150	3,31	8,34	27,17	210,01	995
	Напиток Ягодка	200	0,12	0,05	14,85	61,14	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
	Итого за Обед	760	31,48	19,24	87,13	708,6	
	Итого за день	1260	53,61	40,18	202,24	1447,83	

(лист 8)

Неделя: 2

День: среда

Рацион: Меню ГОЛ ПТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов со свининой	200	14,47	16,56	39,18	350,85	444,01	
	Чай с сахаром	200			16	63,84	1 188	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147	
	Печенье Детское	60	3,78	4,97	26,6	207,2	1 141,09	
	Итого за Завтрак	510	22,41	22,78	106,11	747,14		
	Обед	Салат из свежих огурца с маслом растительным	60	0,46	3,65	1,60	40,91	12,01
		Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	5,93	13,87	118	1 021
		Котлета Детская из мяса птицы	90	14	11,58	14,39	219,1	1 054,01
		Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1 126
Каша гречневая рассыпчатая		150	7,56	10,3	39,85	240,63	998	
Компот из урюга		200	0,78	0,05	22,62	100,96	932	
Хлеб пшеничный		25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Хлеб ржаной		25	2,13	1	12,13	64,75	1 147	
Итого за Обед		770	30,11	33,17	117,82	856,17		
Итого за день		1280	52,52	55,95	223,93	1603,31		

Неделя: 2

День: 2

четверг

Рацион: меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	230	18,59	21	35,98	305,56	334
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	35	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	35	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за завтрак		500	22,85	22,04	76,31	491,01	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с сыром	60	5,48	3,96	6,36	103,00	450,02
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,38	4,75	12,24	110,05	1 015
	Жаркое по-домашнему	200	16,53	30,37	28,43	453,64	893,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,58	0,28	25,63	120,64	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Обед		760	31,23	40,36	96,99	912,58	
Итого за день		1260	54,08	62,4	173,3	1403,59	

(лист 10)

Рацион: меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Неделя: 2

День: 2

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4,48	35,08	198,36	842
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Печенье детское	56	3,78	4,97	26,6	207,2	1 141,09
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		631	10,89	10,05	104,58	600,36	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,47	6,05	3,43	75,52	1022
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	17,18	133,31	139
	Греники из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Биточек из мяса паровой	90	14,98	8,19	7,93	167,18	486,03
	Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1 126
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5	512
	Компот из ягод	200	0,16	0,06	19,06	78,42	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Обед		780	30,93	23,55	105,91	859,3	
Итого за день		1411	41,82	33,6	210,49	1459,66	

Составил _____ Решетникова Алевтина Георгиевна