



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 ООО «Трест Общественного питания»  
 И.Л. Афоничев  
 23.03.2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 - 4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	6,50	6,00	31,20	226	11/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Чай с молоком	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,96</b>	<b>10,73</b>	<b>75,01</b>	<b>479,59</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Плов из мяса кур	250	14,21	18,70	23,36	276,68	4/9
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,69</b>	<b>19,41</b>	<b>83,98</b>	<b>551,28</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные паровые	100	8,80	10,78	1,60	120,6	10/7
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	24,59	135	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	12,36	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,18</b>	<b>15,79</b>	<b>70,17</b>	<b>473,2</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Котлеты "Пермские"	90	11,44	13,90	19,44	156,61	341
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	160	7,60	6,80	23,80	225,81	44/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,68</b>	<b>21,25</b>	<b>89,26</b>	<b>587,5</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	13,04	14,72	6,20	205,08	7/8
	Макаронные изделия отварные	160	5,90	4,46	33,04	192,43	43/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>23,08</b>	<b>19,68</b>	<b>80,26</b>	<b>579,01</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220	9,14	9,52	26,52	231,1	6/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,82</b>	<b>17,02</b>	<b>70,55</b>	<b>517,89</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Курица в соусе томатном	90	11,32	14,65	10,15	219	2/9

	Макаронные изделия отварные	160	7,95	5,70	35,68	182	43/3
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0,00	0,00	19,40	78	406
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,83</b>	<b>20,9</b>	<b>87,01</b>		<b>585</b>
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Котлета "Здоровье"	90	14,16	16,11	21,40	243,6	99
	Картофельное пюре	160	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,9</b>	<b>20,86</b>	<b>88,01</b>	<b>583,68</b>	
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Суфле из мяса кур паровое	100	14,43	15,53	8,54	180,7	8/9
	Рис отварной	150	3,71	3,40	37,09	197	45/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	19,59	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22</b>	<b>19,68</b>	<b>87</b>	<b>586,7</b>	
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с рисом	180	13,83	10,39	36,68	259,05	14/5
	Молоко сгущённое	30	2,10	2,37	2,85	40,5	10
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Батон чайный	30	2,31	0,90	15,03	78,6	6/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,22</b>	<b>21,31</b>	<b>88,49</b>	<b>587,26</b>	
<b>День 11</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	5,25	10,20	26,88	233,75	16/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,93</b>	<b>17,7</b>	<b>70,91</b>	<b>520,54</b>	
<b>День 13</b>							
ЗАВТРАК	Азу	250	16,05	18,15	39,77	373,18	370
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,89</b>	<b>18,75</b>	<b>79,79</b>	<b>547,68</b>	
<b>День 12</b>							
ЗАВТРАК	Тефтели из свинины с рисом - "Ежики"	90	8,15	12,18	13,03	159,54	350
	Макаронные изделия отварные	160	6,67	6,23	30,36	216,03	3
	Напиток лимонный	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,58</b>	<b>19,06</b>	<b>82,47</b>	<b>546,57</b>	
<b>День 14</b>							
ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему из свинины	250	16,91	19,62	46,84	405,23	274
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,77</b>	<b>20,17</b>	<b>87,12</b>	<b>582,23</b>	
<b>День 15</b>							
ЗАВТРАК	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	10,72	12,10	10,61	188,68	11/8

Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	3,13	3,35	29,03	142,23	10/4
Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>17,41</b>	<b>16</b>	<b>70,52</b>	<b>471,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>7510</b>	<b>301,94</b>	<b>278,31</b>	<b>1210,55</b>	<b>8200,04</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>500,67</b>	<b>20,13</b>	<b>18,55</b>	<b>80,70</b>	<b>546,67</b>	