

«Утверждаю»  
 Директор ООО «Агроинвест»  
 Демьяненко Д.А.  
 2026г

«Согласовано»  
 2026г

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>I неделя День первый</b>								
<b>Завтрак I</b>	Макароны запеченные с сыром	200	10,24	11,81	40,64	308,80	№334	
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	№337	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,40</b>	<b>25,47</b>	<b>100,31</b>	<b>723,71</b>		
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,2	6,8	13,38	123	№57	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№168	
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№282	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>29,53</b>	<b>30,29</b>	<b>101,45</b>	<b>798,35</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1300</b>	<b>52,93</b>	<b>55,76</b>	<b>201,76</b>	<b>1522,06</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>1 июля День второй</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№ 7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	30	0,82	1,06	9,05	48,87	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,14</b>	<b>46,32</b>	<b>46,29</b>	<b>725,79</b>	
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с курой	250	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211,00	№ 439
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>28,61</b>	<b>21,19</b>	<b>91,28</b>	<b>719,65</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1250</b>	<b>52,745</b>	<b>67,51</b>	<b>137,57</b>	<b>1445,44</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>1 неделя День третий</b>						
<b>Завтрак I</b>	Блинчики / Домашние с фруктовым соусом	135/30	4,2	0,7	46,2	317,2	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Яблоко	100	0,366	0,366	9,042	40,614	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>9,00</b>	<b>16,32</b>	<b>87,74</b>	<b>647,22</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты на со сметаной	250	2,20	5,96	10,28	105,00	№61
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Тефтели мясные с соусом	50/20	6,02	6,16	5,67	197,34	№286 2012г
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>17,37</b>	<b>25,09</b>	<b>92,38</b>	<b>764,69</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1260</b>	<b>26,371</b>	<b>41,406</b>	<b>180,122</b>	<b>1411,914</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>1 неделя День четвертый</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная "Дружба "	200	5,76	1,34	39,6	195,38	№ 84
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17,625</b>	<b>26,64</b>	<b>99,06</b>	<b>730,29</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	3,00	4,50	20,10	135,00	№76
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Котлета рыбная	100	13,00	8,80	15,20	196,00	№248
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
		<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>23,05</b>	<b>20,65</b>	<b>98,34</b>	<b>708,05</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1290</b>	<b>40,675</b>	<b>47,29</b>	<b>197,4</b>	<b>1438,34</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>1 неделя День пятый</b>						
<b>Завтрак I</b>	Запеканка творожная с фруктовым джемом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,3	№366
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>27,49</b>	<b>37,51</b>	<b>75,93</b>	<b>752,56</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом лушеным	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№139
	Буженины с соусом и свежими овощами	200/50/50	17,21	18,47	39,18	341,41	№450
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>28,72</b>	<b>21,17</b>	<b>101,44</b>	<b>680,69</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1355</b>	<b>56,21</b>	<b>58,675</b>	<b>177,365</b>	<b>1433,245</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>1 неделя День шестой</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная манная	200	6,9	8,3	27,87	283,33	№179 2011г
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Яйцо куриное вареное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>13,725</b>	<b>25,71</b>	<b>60,5</b>	<b>602,38</b>	
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с курой	250	1,2	2,4	5,9	107,8	№148
	Икра свекольная	60	0,32	1,69	2,12	55,05	№54 2011г
	Плов со свиной	200	21,6	11,8	37,8	454,01	№443 2004г
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>27,02</b>	<b>16,49</b>	<b>86,96</b>	<b>800,96</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1275</b>	<b>40,745</b>	<b>42,2</b>	<b>147,46</b>	<b>1403,34</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценност. в ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>1 неделя День сельской</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Оладьи с фруктовым джемом	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13,65</b>	<b>22,975</b>	<b>120,335</b>	<b>742,675</b>	
<b>Обед</b>	Суп овощной со сметаной	250	6,9	5,45	13,53	130,8	№202 2005г
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Тефтели куриные с соусом	70/30	7	9	6,8	155,9	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>23,05</b>	<b>27,42</b>	<b>96,76</b>	<b>749,05</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1310</b>	<b>36,7</b>	<b>50,395</b>	<b>217,095</b>	<b>1491,725</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>1 неделя День восьмой</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	6,03	5,6	18,23	249,71	№ 93 2011г
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	20	0,32	0,42	3,62	19,54	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>10,785</b>	<b>21,27</b>	<b>54,35</b>	<b>558,66</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный со свиной	250	2,66	3,37	15,01	210,35	№89 2007г
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№168
	Гуляш из свинины	50/50	12,84	10,32	3,30	220,30	№277
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>26,54</b>	<b>22,89</b>	<b>99,46</b>	<b>856,95</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1255</b>	<b>37,325</b>	<b>44,16</b>	<b>153,81</b>	<b>1415,61</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>1 неделя День девятый</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№216
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Печенье	30	0,82	1,06	9,05	48,87	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,135</b>	<b>46,32</b>	<b>46,29</b>	<b>725,79</b>	
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,2	6,8	13,38	123	№57
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№321
	Суфле рыбное	100	19,57	18,71	17,71	316,14	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>28,82</b>	<b>32,86</b>	<b>94,13</b>	<b>816,19</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1250</b>	<b>52,955</b>	<b>79,18</b>	<b>140,42</b>	<b>1541,98</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>1 неделя День десятый</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Каша пшеничная	200	9,28	8,06	28,4	182,00	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	40	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>17,355</b>	<b>29,57</b>	<b>87,86</b>	<b>649,41</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	198,6	
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№282
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>34,66</b>	<b>27,61</b>	<b>100,07</b>	<b>841,90</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1255</b>	<b>52,015</b>	<b>57,18</b>	<b>187,93</b>	<b>1491,31</b>	