

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

Демьянченко Д.А.

«27» августа 2026г



«Согласовано»

Руководитель ИО
«27» августа 2026г

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Меню приготовляемых блюд Возрастная категория: от 7 - 11 лет							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День первый							
Завтрак 1	Каша молочная пшенная	200/10	9,28	8,06	31,4	182,00	№177
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	10/10/30	6,14	13,41	15,56	224,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	520	19,98	26,23	83,21	587,11	
Обед	Суп с крупой (рис) и томатом	250	3	7,12	39,82	100,5	№ 148
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№168
	Гуляш мясной (свинина)	50/50	12,84	10,32	3,30	187,00	№277
	Напиток из изюма	200	0,37	0,09	18,16	75,53	№401 2008
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	750	27,14	26,62	112,71	693,28	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Итого за полдник	300	2,25	1,72	63,87	292,5	
Итого за день:		1570,00	49,37	54,57	259,79	1572,89	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День второй							
Завтрак 1	Оладьи с фруктовым джемом	135/50	9,45	7,42	80,35	419,62	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	65	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	500	14,32	12,49	124,14	634,58	
Обед	Суп гороховый	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№54-8с-2020
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№639
	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,20	№54-14р-2020
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	750	28,01	18,92	105,65	730,73	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1550	42,63	31,71	257,32	1489,15	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День третий							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/40	15,99	27,22	17,75	330,01	№ 216
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,01	9,38	20,605	163,75	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	500	23,56	41,36	74,61	674,87	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,2	6,8	13,38	123	№ 139
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Тефтели мясные с соусом белым	70/30	7,01	7,42	6,99	157,02	№286 2012
	Напиток из изюма	200	0,37	0,09	18,16	75,53	№401 2008
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	755	18,23	27,28	94,32	733,80	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Итого за полдник	300	7,2	8,85	26,07	223,27	
Итого за день:		1555	48,99	77,49	195,00	1631,94	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвертый							
Завтрак 1	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	200/10	10,01	11,12	40,58	302,66	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	10/10/30	6,14	13,41	15,56	224,00	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	520	20,71	29,29	92,39	707,77	
Обед	Суп из овощей	250	1,75	4,65	10,1	89	№54-17с-2020
	Ёжики мясные с соусом	200/50	16,8	20,4	45,2	398,90	№450
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	750	22,45	25,65	96,89	674,50	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1570	43,47	55,25	216,82	1506,12	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№282
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Итого за завтрак	510	25,71	31,53	87,54	720,36	
Обед	Суп вермишелевый с птицей (кура)	250/10	2,7	2,82	14,75	119,5	№ 148
	Плов со свининой	150/50	21,6	17,39	37,8	344	№443
	Напиток из изюма	200	0,37	0,09	18,16	75,53	№401 2008
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	700	28,07	20,90	91,21	639,03	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Итого за полдник	300	9,1	16,7	38,9	357,7	
Итого за день:		1510	62,88	69,13	217,65	1717,09	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День шестой							
Завтрак 1	Блинчики домашние со сметаной	135/50	10,91	10,82	80,3	419,42	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 686
	Яблоко	100	5,8	5,22	0,36	72	
	Итого за завтрак	545	21,27	20,80	116,91	672,53	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	29,12	165	№ 113
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	12,68	211	№439
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	750	29,96	19,07	105,34	755,55	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1595	51,535	40,175	249,785	1551,925	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День седьмой							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200/10	7,26	1,34	39,6	195,38	№ 84
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	10/10/30	6,14	13,41	15,56	224,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Итого за завтрак	520	17,96	19,51	91,41	600,49	
Обед	Суп вермишелевый с птицей (кура)	250/10	2,7	2,82	14,75	119,5	№ 148
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№168
	Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261,00	№282
	Напиток из изюма	200	0,38	0,09	24,06	75,53	№401 2008г
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	760	29,91	26,40	106,24	786,28	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Итого за полдник	300	2,25	1,72	63,87	292,5	
Итого за день:		1580	50,12	47,63	261,52	1679,27	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День восьмой							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/40	15,99	27,22	17,75	330,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,01	9,38	20,605	163,75	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	500	23,56	41,36	74,61	674,87	
Обед	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,67	3,92	7,35	71,35	№54-13 с-2020
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№639
	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,20	№54-14р-2020
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	750	23,4	21,32	104,63	710,55	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1550	47,265	62,985	206,77	1509,265	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День девятый							
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	540	27,62	27,02	79,68	644,26	
Обед	Свекольник со сметаной	250/5	2,25	5,35	13,32	110,37	№54-18с-2020
	Ёжики мясные с соусом	200/50	16,8	20,4	45,2	398,90	№439
	Напиток из изюма	200	0,38	0,09	24,06	75,53	№401 2008г
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	755	22,83	26,44	103,03	684,80	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Итого за полдник	300	7,2	8,85	26,07	223,27	
Итого за день:		1595	57,64	62,30	208,77	1552,33	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День десятый							
Завтрак 1	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200/10	10,01	11,12	40,58	302,66	№ 335
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	10/10/30	6,14	13,41	15,56	224,00	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	520	20,71	29,29	92,39	707,77	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	№ 139
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,9	278,25	№ 450
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	12,68	211	
	Итого за обед	750	32,06	23,44	110,32	810,85	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1570	53,08	53,04	230,25	1642,47	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День одиннадцатый							
Завтрак 1	Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№168
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	510	27,99	27,65	83,18	672,36	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№140 2004
	Голубцы ленивые с соусом	220/30	17,2	29,42	32,45	418	№439
	Напиток из изюма	200	0,38	0,09	24,06	75,53	№401 2008г
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	750	32,48	35,71	94,81	779,78	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Итого за полдник	300	9,1	16,7	38,9	357,7	
Итого за день:		1560	69,57	80,06	216,89	1809,84	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День двенадцатый							
Завтрак 1	Оладьи с фруктовым джемом	135/50	9,45	7,42	80,35	419,62	№ 686
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за завтрак	550	14,32	12,49	124,14	634,58	
Обед	Суп картофельный со свиной	250/10	3,05	7,75	24,12	171	№ 321 №54-14p-2020 №639
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	
	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,20	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	770	23,00	19,10	93,76	662,75	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1620	37,62	31,89	245,43	1421,17	