



Врио директора
ООО "Школьник"

Н.Б. Балчый

2025 г

"01" 02

Примерное меню в зимне-весенний период

7-11 лет

Возрастная категория

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	250	9	9	45	311	173	46,00 ₺
			гор.напиток	Какао на молоке	200	4	4	35	111	382	20,00 ₺
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 ₺
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 ₺
			доп-но	Сыр порциями	15	6	7	1	76	75	20,00 ₺
			<i>итого</i>		525	24	22	108	630		93,00 ₺
1	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	5	73	2	14,00 ₺
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	140	16	16	10	248	349	45,00 ₺
			гарнир	Макароны отварные	200	7	7	39	246	256	15,00 ₺
			напиток	Чай с сахаром	200	1	1	9	38	457	12,00 ₺
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 ₺
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 ₺
			<i>итого</i>		700	30	31	90	737		93,00 ₺
1	1	Итого за день:			1225	54	53	198	1367		186,00 ₺
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со стуженным молоком	250	20	8	15	194	279	59,50 ₺
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 ₺
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 ₺
			доп-но	Конфеты	25	3	9	12	129		15,00 ₺
			<i>итого</i>		505	27	19	64	489		93,00 ₺
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и с капустой	210	2	4	8	71	82	15,00 ₺
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	44,50 ₺
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 ₺
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 ₺
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 ₺

		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
		<i>итого</i>		780	30	29	97	734		93,00 Р
1	2	Итого за день:		1212	57	48	161	1223		186,00 Р
1	3	Завтрак	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	6	7	34	226	175	38,50 Р
		гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	19	118	379	20,00 Р
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
		фрукты	Фрукты	100	1	1	15	47		31,00 Р
		<i>итого</i>		530	12	11	70	473		93,00 Р
1	3	Обед	Салат "Мозаика"	100	3	9	11	132	94	10,00 Р
		1 блюдо	Суп "Крестьянский" с мясом	250	3	5	9	295	118	30,00 Р
		напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
		фрукты	Фрукты	150	1	1	15	70		31,00 Р
		<i>итого</i>		760	10	16	55	707		93,00 Р
1	3	Итого за день:		1315	22	27	125	1180		186,00 Р
		закуска	Салат из свежих огурцов	100	1	5	3	75	20	29,00 Р
1	4	Завтрак	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10	3	16	136	106	30,00 Р
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	10	47	377	15,00 Р
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
		доп-но	Яйцо вареное	40	5	5	1	83	267	12,00 Р
		<i>итого</i>		650	16	6	53	473		93,00 Р
1	4	Обед	Салат "Винегрет"	100	2	6	7	88	47	14,50 Р
		2 блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	252	307	38,00 Р
		гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	200	5	3	43	218	241	18,50 Р
		напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	10	47	377	15,00 Р
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
		<i>итого</i>		650	26	24	105	737		93,00 Р
1	4	Итого за день:		1300	42	30	158	1210		186,00 Р
1	5	Завтрак	Биточки из говядины	120	8	4	31	191	268	46,50 Р
		гарнир	Пюре картофельное	200	6	8	10	140	377	15,00 Р

			гор.напиток	Кисель		200	1	1	25	102	481	15,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	Вафли		45	1	4	10	22		13,00 Р
			<i>итого</i>			595	17	18	86	505		93,00 Р
1	5	Обед	закуска	Салат "Осенний"		100	2	9	13	82	99	22,00 Р
			2 блюдо	Плов из говядины		300	15	19	23	380	330	49,00 Р
			напиток	Кисель		250	1	1	25	102	481	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>			710	23	31	88	696		93,00 Р
1	5	Итого за день:				1305	40	49	174	1201		186,00 Р
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"		250	5	7	27	219	229	46,00 Р
			гор.напиток	Напиток из ягоды		200	1	1	11	57	498	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	Сыр порциями		15	1	8	19	86		20,00 Р
			<i>итого</i>			525	12	18	84	494		93,00 Р
2	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"		100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы с соусом		140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая		200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			напиток	Напиток из ягоды		200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>			700	29	30	85	697		93,00 Р
2	1	Итого за день:				1225	41	48	169	1191		186,00 Р
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом		200	10	5	39	239	282	43,00 Р
			гор.напиток	Компот из сухофруктов		200	1	1	20	84	495	12,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			фрукты	Фрукты		150	1	1	15	70		31,00 Р
			<i>итого</i>			610	17	9	101	525		93,00 Р
2	2	Обед	закуска	Салат "Картофельный"		100	3	6	10	107	38	13,50 Р
			2 блюдо	Куриное филе в сырном соусе		100	17	11	1	174	322	35,00 Р
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая		200	7	4	44	294	241	10,00 Р

		напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	9	40	459	12,00 ₺
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 ₺
		фрукты	Фрукты	100	1	1	10	44	82	19,00 ₺
		<i>итого</i>		730	32	24	91	741		93,00 ₺
2	2	Итого за день:		1340	49	33	192	1266		186,00 ₺
2	3	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	250	9	11	36	277	234	51,00 ₺
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	20	84	495	15,00 ₺
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 ₺
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 ₺
		доп-но	Бутерброд с джемом	50	2	4	23	134	72	20,00 ₺
		<i>итого</i>		560	17	18	106	627		93,00 ₺
2	3	Обед	Винегрет овощной	100	1	6	8	119	22	26,00 ₺
		1 блюдо	Суп Лапша тувинская	250	8	5	11	121	222	40,00 ₺
		напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	20	84	495	15,00 ₺
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 ₺
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 ₺
		доп-но	Сухари	90	7	9	54	318	579	5,00 ₺
		<i>итого</i>		700	15	14	66	774		93,00 ₺
2	3	Итого за день:		1260	32	32	172	1401		186,00 ₺
2	4	Завтрак	Тефтели рыбные	90	13	12	18	252	307	40,00 ₺
		гарнир	Макаронны отварные	150	6	5	35	206	202	15,00 ₺
		гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 ₺
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 ₺
		доп-но	Мучное изделие	40	6	6	13	126		19,50 ₺
		<i>итого</i>		510	29	25	101	744		93,00 ₺
2	4	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	4	62	104	19,50 ₺
		2 блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	252	307	35,00 ₺
		гарнир	Макаронны отварные	200	7	7	47	275	202	15,00 ₺
		напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	20,00 ₺
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 ₺
		<i>итого</i>		720	26	26	104	749		93,00 ₺
		Итого за день:		1230	55	51	205	1493		186,00 ₺
2	5	Завтрак	Омлет натуральный	250	3	4	11	189	210	36,00 ₺

			гарнир	Подгарнировка из зеленого горошка	30	1	1	2	12	71	10,00 ₺
			гор.напиток	Кисель	200	1	1	15	97	482	20,00 ₺
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 ₺
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 ₺
			доп-но	Сыр порциями	15	1	8	19	86		20,00 ₺
			<i>итого</i>		510	8	7	45	516		93,00 ₺
2	5	Обед	закуска	Салат с яйцом и маслом	100	10	15	2	279	46	21,00 ₺
			1 блюдо	Суп лапша из мяса курицы	250	3	4	11	189	128	45,00 ₺
			напиток	Кисель	250	1	1	19	121	482	20,00 ₺
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 ₺
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 ₺
			<i>итого</i>		660	19	22	59	721		93,00 ₺
2	5	Итого за день:			1170	27	29	104	1237		186,00 ₺
			Среднее значение за период:		1258	42	40	166	1277		186,00 ₺