

Утверждаю:  Абдуллина Э.С.

**Меню приготавливаемых блюд**  
 возрастная категория: от 7-11 лет 4 день Дата 9.04.2026

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ               | 50           | 3,88             | 0,39    | 23,86       | 114,46                        | 1.5         | 2021             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                     | 200          | 19,90            | 22,34   | 36,32       | 426,00                        | 311         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200/10       | 0,19             | 0,00    | 10,09       | 41,11                         | 261         | 2022             |
| ЯБЛОКО                                            | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | ТК №2       | 2022             |
| Итого за прием пищи:                              | 560          | 24,37            | 23,13   | 80,07       | 628,57                        |             |                  |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                 | 200          | 1,47             | 4,03    | 7,16        | 71,55                         | 66          | 2022             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                       | 200          | 2,63             | 5,11    | 16,73       | 123,53                        | 207         | 2022             |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ                               | 90           | 13,15            | 20,81   | 11,97       | 287,58                        | 268         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                           | 200/10/7     | 0,26             | 0,01    | 10,29       | 43,42                         | 262         | 2022             |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30           | 2,33             | 0,23    | 14,32       | 68,68                         | 1.5         | 2021             |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ | 30           | 2,43             | 1,02    | 12,66       | 66,6                          | 1.6         | 2021             |
| Итого за прием пищи:                              | 767          | 22,27            | 31,21   | 73,13       | 661,36                        |             |                  |
| Всего за день:                                    |              | 46,64            | 54,34   | 153,20      | 1 289,93                      |             |                  |

**Меню приготавливаемых блюд**  
 возрастная категория: от 12-18 лет 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ               | 60           | 4,66             | 0,47    | 28,63       | 137,35                        | 1.5          | 2021             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                     | 230          | 23,25            | 22,63   | 41,55       | 463,19                        | 311          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200/10       | 0,19             | 0,00    | 10,09       | 41,11                         | 261          | 2022             |
| ЯБЛОКО                                            | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | ТК №2        | 2022             |
| Итого за прием пищи:                              | 600          | 28,50            | 23,50   | 90,07       | 688,65                        |              |                  |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                 | 250          | 1,83             | 5,04    | 8,95        | 89,43                         | 66           | 2022             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                       | 200          | 2,63             | 5,11    | 16,73       | 123,53                        | 207          | 2022             |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ                               | 100          | 14,60            | 23,07   | 13,28       | 318,91                        | 268          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                           | 200/10/7     | 0,26             | 0,01    | 10,29       | 43,42                         | 262          | 2022             |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30           | 2,33             | 0,23    | 14,32       | 68,68                         | 1.5          | 2021             |
| ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЗ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ | 30           | 2,43             | 1,02    | 12,66       | 66,6                          | 1.6          | 2021             |
| Итого за прием пищи:                              | 827          | 24,08            | 34,48   | 76,23       | 710,57                        |              |                  |
| Всего за день:                                    |              | 52,58            | 57,98   | 166,30      | 1 399,22                      |              |                  |

Повар 