

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню ГОЛПНТ ШУ 7-11 лет 2026 г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	18,2	20,29	4,02	274,32	891
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Печенье диетское	56	3,78	4,97	26,60	207,20	1141,09
	Хлеб пшеничный	60	1,5	0,87	12,5	76,23	693
Итого за Завтрак		516	23,54	26,14	58,88	619,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4,13	5,64	63,90	1029
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	17,18	133,31	139
	Грени из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Плов со свининой	250	18,09	20,7	48,97	438,6	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
	Итого за Обед	770	29,62	30,59	126,79	902,76	
Итого за день		1286	53,16	56,73	185,67	1522,36	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Рацион: Меню ГОЛПНТ ШУ 7-11 лет 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,79	14,43	42,75	359	302
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Фрукт	150	0,60	0,60	14,70	70,50	976,03
	Итого за Завтрак	575	16,52	15,32	85,65	550,2	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,04	44,28	1249
	Суп с вермишелью	200	1,52	3,98	7,36	109,68	124
	Голубцы ленивые из мяса кур с соусом сметанным с томатом	100	7,96	8,43	8,11	155,92	966
	Пюре картофельное	150	3,31	8,34	27,17	210,01	995
	Компот из хурлы	200	0,78	0,05	22,62	100,96	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
Итого за Обед	760	18,22	25,56	90,13	746,1		
Итого за день		1335	34,74	40,9	175,78	1296,3	

Рацион: Меню ГОЛ ПТ ШУ 7-11 лет 2026 г. Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	20	34,27	291,01	334
	Чай с сахаром	200	0	0	16,00	63,80	14539,27
	Печенье детское	56	3,78	4,97	26,60	207,20	1141,09
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Завтрак		525	25,65	25,97	101,2	687,26	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здорравье	60	0,90	3,10	5,47	53,40	992
	Рассольник пенинградский со сметаной	200	2,64	6,7	19,77	137,94	1030
	Митболы	90	12,59	11,08	2,09	113,76	1436,01
	Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	10,3	38,85	240,83	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	25,63	120,64	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Обед		770	28,74	33,12	118,3	802,94	
Итого за день		1 200	54,39	59,09	219,5	1490,2	

Рацион: Меню ГОЛ ПТ ШУ 7-11 лет 2026 г. Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,53	6,4	26,2	240	1 111
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	150	0,60	0,60	14,70	70,50	976,03
Итого за Завтрак		575	8,26	9	69,1	431,2	
Обед	Стурица свежая порционно	60	0,48	0,06	1,68	9,00	1 021
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,18	6,23	14,57	123,9	1 021
	Раву из птицы	250	38,56	15,53	29,1	410,41	1071
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Обед		760	46,54	22,98	93,96	767,65	
Итого за день		1 225	54,8	31,98	162,66	1 198,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1		День: 1		Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда		Пищевые вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов со свиной	250	18,09	20,7	48,97	438,56	444,01
	Маффин	60	5,48	5,96	6,36	99,28	806,45
	Чай с сахаром	200			16	63,64	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Итого за Завтрак	535	25,6	26,66	83,53	662,18	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	3,70	4,02	62,30	1157
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4,88	7,31	106,00	124,17
	Птица запеченная	90	25,98	8,45	1,88	137,49	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,74	516
	Напиток Ягодный	200	0,12	0,05	14,85	61,14	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Обед	750	41,3	21,18	91,1	754,92		
Итого за день	1 315	66,9	47,84	174,63	1417,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 2		День: 2		Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда		Пищевые вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	170	17,19	19,16	4,36	259,08	691
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	666
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
	Печенье дегласе	50	4,5	5,33	28,5	222	1141,09
	Итого за Завтрак	500	25,91	25,58	70,85	666,18	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,40	835
	Суп Крессинский с крупой, сметаной	200	2,38	5,25	13,14	109,62	1 058
	Тертые мясные с рисом	90	10,85	21,12	7,19	262,29	1062
	Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,74	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
	Итого за Обед	770	24,99	31,32	109,72	837,12	
	Итого за день	1270	50,9	56,9	180,57	1503,3	

Рацион: Меню ГОЛНТ ШУ 7-11 лет 2026 г	Неделя: 2	День: вторник	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда							
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным		200	13,79	14,43	42,75	359	302
	Чай ягодный		200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Мяфрин вафельный		60	6,21	6,47	44,16	259,53	450,05
	Хлеб пшеничный		40	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за завтрак			500	22,13	20,94	115,11	739,23	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, зеленью		60	0,90	3,10	5,47	53,40	592
	Распльщик домашний со сметаной		210	2,01	5,3	13,43	96,97	1 175
	Птица запеченная		90	25,98	8,45	1,88	187,49	1 237
	Пюре картофельное		150	3,31	8,34	27,17	210,01	995
	Напиток Ягодца		200	0,12	0,05	14,85	61,14	930
	Хлеб пшеничный		25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной		25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
	Итого за Обед			760	38,48	26,24	87,13	734,26
Итого за день			1260	58,61	47,18	202,24	1473,49	

Рацион: Меню ГОЛНТ ШУ 7-11 лет 2026 г	Неделя: 2	День: среда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда							
Завтрак	Плов со свининой		200	14,47	16,56	39,18	350,85	444,01
	Чай с сахаром		200			16	63,84	1 188
	Хлеб пшеничный		25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной		25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
	Печенье детское		60	3,78	4,97	26,6	207,2	1 141,09
	Итого за завтрак			510	22,41	22,78	106,11	747,14
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным		60	0,46	3,65	1,60	40,91	12,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной		200	3,03	5,93	13,87	118	1 021
	Котлета Детская из мяса птицы		90	14	11,58	14,39	219,1	1 054,01
	Соус томатный		20	0,12	0,66	1,16	11,12	1 128
	Каша гречневая рассыпчатая		150	7,56	10,3	39,85	240,83	998
	Компот из юрлани		200	0,78	0,05	22,62	100,96	932
	Хлеб пшеничный		25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной		25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
	Итого за Обед			770	30,11	33,17	117,82	856,17
	Итого за день			1280	52,52	55,95	223,93	1603,31

Рацион: Меню ГОЛНТ ШУ 7-11 лет 2026 г. Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	230	16,59	21	35,98	305,56	334
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Мяфин	60	5,48	5,96	6,36	99,28	806,45
	Хлеб пшеничный	35	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	35	2,13	1	12,13	64,75	1 147
	Итого за завтрак	560	22,85	22,04	76,31	491,01	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,48	3,86	6,36	103,00	450,02
	Суп-пюре на курином бульоне	250	4,38	4,75	12,24	110,05	1 015
	Жаркое по-домашнему	240	16,53	30,37	28,43	453,64	893,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	25,63	120,84	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Обед	800	31,23	40,36	96,99	912,58		
Итого за день	1360	54,08	62,4	173,3	1403,59		

Рацион: Меню ГОЛНТ ШУ 7-11 лет 2026 г. Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4,48	35,08	198,36	842
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Печенье детское	56	3,78	4,97	26,6	207,2	1 141,09
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Итого за завтрак	631	10,89	10,05	104,58	600,36	
	Обед						
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,47	6,05	3,43	78,52	1022
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	17,18	133,31	139
	Гренок из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Биточек из мяса паровой	90	14,98	9,19	7,93	167,18	466,03
	Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1 126
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5	512
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	19,06	78,42	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Обед	780	30,93	23,55	105,91	859,3		
Итого за день	1411	41,82	33,6	210,49	1459,66		

Составил Решетникова Алесия Георгиевна