



«  
 Директор «Агроуніверситет»  
 Дем'яненко Д.А.  
 2024г»

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Продукт пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>I неделя День первый</b>							
Завтрак I	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25 № 204	
	Сосиски отварные	100	12	22	5	280,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11 № 376	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,135</b>	<b>35,45</b>	<b>54,75</b>	<b>629,235</b>	
Обед	Суп вермишевый с курицей	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8 № 148	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25 № 168	
	Гуляш из свинины	50/50	12,84	10,32	3,30	187,00 № 277	
	Напиток из ягод см	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>760</b>	<b>25,08</b>	<b>21,92</b>	<b>90,35</b>	<b>661,10</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>2,25</b>	<b>1,72</b>	<b>63,87</b>	<b>292,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>45,465</b>	<b>59,09</b>	<b>208,97</b>	<b>1582,835</b>	



2024г



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>1 неделя День второй</b>								
Завтрак I	Каша молочная пшеница	200/10	9,28	8,06	28,4	182,00	№ 177	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,345</b>	<b>32,08</b>	<b>87,99</b>	<b>711,8</b>		
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76	
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639	
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	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>760</b>	<b>23,50</b>	<b>26,12</b>	<b>113,23</b>	<b>791,85</b>		
Подзащитник	Сок в индустриальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
<b>Итого за подзащитник</b>		<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>46,15</b>	<b>58,505</b>	<b>228,755</b>	<b>1627,495</b>		



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>I неделя День третий</b>							
Завтрак I	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	4,36	2,78	27,00	151,80	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>27,48</b>	<b>25,06</b>	<b>75,84</b>	<b>637,06</b>	
Обед	Суп карофельный с горохом душистым	230	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282
	Напиток из ягод см	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>32,27</b>	<b>29,58</b>	<b>122,63</b>	<b>890,48</b>	
Подливки	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яблоком	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
<b>Итого за подливки</b>		<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>8,85</b>	<b>26,07</b>	<b>223,27</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1590</b>	<b>66,95</b>	<b>63,49</b>	<b>224,54</b>	<b>1750,81</b>	



Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День четвертый</b>							
Завтрак I	Омлет натуральным с зеленым горошком	150/30	18,1	31,46	5,68	384,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	30	0,495	0,63	5,43	29,325	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>26,82</b>	<b>51,13</b>	<b>43,61</b>	<b>770,25</b>	<b>123 № 57</b>
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38		
	Тертая куринная с соусом	70/30	7	9	6,8	135,90	
	Капша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№ 168
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 39	
Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>20,63</b>	<b>24,89</b>	<b>92,25</b>	<b>673,25</b>		
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>47,755</b>	<b>76,325</b>	<b>163,395</b>	<b>1567,34</b>	



Прям прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак I	I неделя День пятый						
	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	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>25,57</b>	<b>29,57</b>	<b>83,7</b>	<b>713,16</b>	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Плов со свиной и свежими овощами	150/50/30	21,6	13,9	39,9	371	№ 443
	Напиток из ягод см	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>730</b>	<b>36,61</b>	<b>20,21</b>	<b>107,92</b>	<b>753,30</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,1</b>	<b>16,7</b>	<b>38,9</b>	<b>357,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>	<b>71,28</b>	<b>66,48</b>	<b>230,52</b>	<b>1824,16</b>	



Прчем гиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	<b>1 неделя День шестой</b>							
Завтрак I	Оладьи с фруктовым джемом	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42		
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Чай с сахаром и лимонном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686	
	Яйцо вареное с кабачковой икрой	40/20	5,8	5,22	0,36	72		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,13</b>	<b>15,42</b>	<b>113,07</b>	<b>668,24</b>		
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	24,12	165	№ 113	
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№ 439	
	Пюре картофельное	150	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321	
	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>31,01</b>	<b>21,32</b>	<b>101,91</b>	<b>777,37</b>			
Подлиник	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,305	0,305	20,00	90,00		
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	<b>Итого за подлиник</b>	<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1560</b>	<b>50,445</b>	<b>37,047</b>	<b>242,515</b>	<b>1569,455</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 недели День сельской</b>							
Завтрак I	Сосиска отварная	100	12	22	5	280,00	
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25 № 204	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11 № 376	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,14</b>	<b>35,45</b>	<b>54,75</b>	<b>629,24</b>	
Обед	Суп вермишелевый с курицей	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8 № 148	
	Карпуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	
	Колбаса мясная	100	15,9	14,4	16	261,00 № 282	
	Напиток в/од с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,51 № 394	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>24,36</b>	<b>24,41</b>	<b>88,17</b>	<b>645,85</b>
Подливки	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
<b>Итого за подливки</b>		<b>300</b>	<b>2,25</b>	<b>1,72</b>	<b>63,87</b>	<b>292,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>44,745</b>	<b>61,58</b>	<b>206,79</b>	<b>1567,585</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 недели День восьмой</b>							
Завтрак I	Омлет натуральный с зеленым горошком	150,30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Мясно сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	30	0,495	0,63	5,43	29,325	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,81</b>	<b>45,89</b>	<b>42,67</b>	<b>706,25</b>	
	Суп картофельный с горохом душистым	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	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>28,11</b>	<b>23,72</b>	<b>114,25</b>	<b>812,03</b>		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1550</b>	<b>52,225</b>	<b>69,915</b>	<b>184,455</b>	<b>1642,12</b>		



Прочем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	<b>2 недели День девятый</b>							
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366	
	Йогурт	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	4,36	2,78	27,00	151,80		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>27,48</b>	<b>25,06</b>	<b>75,84</b>	<b>637,06</b>		
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57	
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№ 439	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№ 168	
	Напиток из ягод см	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>760</b>	<b>33,15</b>	<b>21,97</b>	<b>101,98</b>	<b>760,30</b>		
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27		
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>8,85</b>	<b>26,07</b>	<b>223,27</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>67,83</b>	<b>55,88</b>	<b>203,89</b>	<b>1620,63</b>		



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>2 недели День десятый</b>								
Завтрак I	Каша молочная "Дружба"	200/10	5,76	1,34	39,6	195,38	№ 84	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6	
	Кавказ с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,83</b>	<b>25,36</b>	<b>99,19</b>	<b>725,18</b>		
Обед	Расолыник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76	
	Ёжики мясные с соусом и свежими овощами	200/50/30	16,8	20,57	39,86	361,1	№ 450	
	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>790</b>	<b>23,70</b>	<b>25,67</b>	<b>101,10</b>	<b>680,20</b>	
Полдник	Сыр в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1590</b>	<b>42,83</b>	<b>51,335</b>	<b>227,825</b>	<b>1529,225</b>		



Привес пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	<b>2 недели День одиннадцатый</b>							
Завтрак I	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 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	4,36	2,78	27,00	151,80		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>27,85</b>	<b>25,69</b>	<b>79,34</b>	<b>665,16</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 61	
	Тертые куриные с соусом	70/30	7	9	6,8	135,9		
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204	
	Напиток из ягод с/ж	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>760</b>	<b>17,96</b>	<b>28,04</b>	<b>102,59</b>	<b>715,20</b>			
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70		
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,1</b>	<b>16,7</b>	<b>38,9</b>	<b>357,7</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1570</b>	<b>54,91</b>	<b>70,43</b>	<b>220,83</b>	<b>1738,06</b>		



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>2 недели День двенадцатый</b>								
Завтрак 1	Блинчики домашние со сметаной	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42		
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>13,64</b>	<b>10,51</b>	<b>120,25</b>	<b>630,09</b>		
Обед	Салатка по - домашнему с курой и сметаной	250/10/10	3	5,75	24,12	171	№157	
	Щуря картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321	
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	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>770</b>	<b>23,05</b>	<b>21,90</b>	<b>102,36</b>	<b>744,05</b>			
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1620</b>	<b>36,99</b>	<b>32,712</b>	<b>250,14</b>	<b>1497,98</b>		