

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

Рацион: Меню ГОЛ ПТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	200	18,2	20,29	4,62	274,32	891
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Печенье детское	56	3,78	4,97	26,60	207,20	1141,09
	Батон	60	3,00	1,74	24,99	156,45	693
Итого за Завтрак		516	25,04	27,01	71,37	697,82	
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 свиной	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	1147
Итого за Обед		770	29,62	30,59	126,79	902,76	
Итого за день		1286	54,66	57,6	198,16	1600,58	

(лист 2)

День: вторник

Неделя: 1

Рацион: Меню ГОЛ ПТ 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	3,99	7,36	109,88	124
	Голубцы ленивые из мяса кур	80	7,58	7,41	6,76	140,1	966
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,82	600,01
	Пюре картофельное	150	3,31	8,34	27,17	210,01	995
	Компот из кураги	200	0,76	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	1147
Итого за Обед		760	18,22	25,58	90,13	746,1	
Итого за день		1335	34,74	40,9	175,78	1296,3	

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г	Неделя: 1	День: среда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Пищевые вещества				
			Белки	Жиры			Углеводы
Прием пищи	Вес блюда	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	200	Макаронные изделия запеченные с сыром	17,71	20	34,27	291,01	334
	200	Чай с сахаром	0	0	16,00	63,80	14539,27
	56	Печенье детское	3,78	4,97	26,60	207,20	1141,09
	25	Хлеб пшеничный	2,03		12,2	60,5	894,01
	25	Хлеб ржаной	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Завтрак	525		25,65	25,97	101,2	687,26	
Обед							
	60	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здорowie	0,90	3,10	5,47	53,40	992
	200	Рассольник ленинградский со сметаной	2,64	6,7	19,77	137,94	1030
	90	Митболы	12,59	11,08	2,09	113,76	1436,01
	20	Соус томатный	0,12	0,66	1,16	11,12	1126
	150	Каша гречневая рассыпчатая	7,65	10,3	39,85	240,83	998
	200	Напиток из плодов шиповника	0,68	0,28	25,63	120,64	705
	25	Хлеб пшеничный	2,03		12,2	60,5	894,01
	25	Хлеб ржаной	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	

(лист 4)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г	Неделя: 1	День: четверг	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Пищевые вещества				
			Белки	Жиры			Углеводы
Прием пищи	Вес блюда	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	200	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	5,53	8,4	26,2	240	1 111
	200	Чай ягодный	0,1		16	60,2	971
	25	Хлеб пшеничный	2,03		12,2	60,5	894,01
	150	Фрукт	0,60	0,60	14,70	70,50	976,03
Итого за Завтрак	575		8,26	9	69,1	431,2	
Обед							
	60	Оурицы свежие порционно	0,48	0,06	1,68	9,00	1 021
	200	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	3,18	6,23	14,57	123,9	1 021
	250	Рагу из птицы	28,56	11,53	29,1	327,33	1071
	200	Компот из свежих яблок	0,16	0,16	23,88	99,1	912
	25	Хлеб пшеничный	2,03		12,2	60,5	894,01
	25	Хлеб ржаной	2,13	1	12,13	64,75	1 147
Итого за Обед	760		36,54	18,98	93,56	684,58	
Итого за день	1 225		44,8	27,98	162,66	1115,78	

Рацион: Меню ГОЛ ПТ ШУ 7-11 лет 2026 г		Неделя: 1	День: пятница	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов со свинойной	250	18,09	20,7	48,97	438,56	444,01
	Мафрин	40	5,48	5,96	6,36	99,28	806,45
	Чай с сахаром	200			16	63,84	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Завтрак		515	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	4,98	7,31	106,00	124,17
	Птица запеченная	90	20,98	1,45	1,88	161,83	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,74	516
	Напиток Ягодца	200	0,12	0,05	14,85	61,14	830
	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	36,3	14,18	91,1	729,26	
Итого за день		1 315	61,9	40,84	174,63	1391,44	

Рацион: Меню ГОЛ ПТ ШУ 7-11 лет 2026 г		Неделя: 2	День: понедельник	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	170	17,19	19,16	4,36	259,08	891
	Чай с лимонком	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	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 детское	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 Крестянский с крупой, сметаной	200	2,38	5,25	13,14	109,62	1 068
	Тефтели 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	108,72	837,12	
Итого за день		1270	50,9	56,9	180,57	1503,3	

Рацион: Меню ГОЛ ПТ ШУ 7-11 лет 2026 г		Неделя: 2	День: вторник	Энергетическая ценность		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,79	14,43	42,75	359
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2
	Маффины вафельный	60	6,21	6,47	44,16	259,53
	Хлеб пшеничный	40	2,03		12,2	60,5
	Итого за Завтрак	500	22,13	20,94	115,11	739,23
Обед	Салат из белокачанной капусты с огурцом, Здорове	60	0,90	3,10	5,47	53,40
	Рассольник домашний со сметаной	210	2,01	5,3	13,43	96,97
	Птица запеченная	90	20,98	1,45	1,88	161,83
	Пюре картофельное	150	3,31	8,34	27,17	210,01
	Напиток Ягодка	200	0,12	0,05	14,85	61,14
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75
Итого за Обед	760	31,48	19,24	87,13	708,6	
Итого за день	1260	53,61	40,18	202,24	1447,83	

(лист 8)

Рацион: Меню ГОЛ ПТ ШУ 7-11 лет 2026 г		Неделя: 2	День: среда	Энергетическая ценность		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
Завтрак	Плюс со свиной	200	14,47	16,56	39,18	350,85
	Чай с сахаром	200			16	63,84
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75
	Печенье детское	60	3,78	4,97	26,6	207,2
	Итого за Завтрак	510	22,41	22,78	105,11	747,14
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	3,65	1,60	40,91
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	5,93	13,87	118
	Котлета Детская из мяса птицы	90	14	11,58	14,39	219,1
	Суп томатный	20	0,12	0,56	1,16	11,12
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,56	10,3	39,85	240,83
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	100,96
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75
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 ГОЛ ПТ ШУ 7-11 лет 2026 г	Неделя: 2	День: четверг	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Вес блюда				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда						
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	230	18,59	21	35,98	305,56	334
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	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	500	22,85	22,04	76,31	491,01	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	60	5,46	3,96	6,36	103,00	450,02
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,38	4,75	12,24	110,05	1 015
	Жаркое по-домашнему	200	16,53	30,37	28,43	453,64	893,01
	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	760	31,23	40,36	96,99	912,58	
	Итого за день	1260	54,08	62,4	173,3	1403,59	

(лист 10)

Рацион: Меню ГОЛ ПТ ШУ 7-11 лет 2026 г	Неделя: 2	День: пятница	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Вес блюда				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда						
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4,48	35,08	196,36	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
Суп картофельный с бобовыми		200	4,7	4,43	17,18	133,31	139
Гренки из пшеничного хлеба		10	1,3	0,16	7,81	40	943
Биточек из мяса паровой		90	14,98	8,19	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 Алеятина Георгиевна