

перспективное меню (осенний период) 2026-2027

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда                                   | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|-------------|--------------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
|             |                                                  | г.    | г.    | г.   | г.       | ккал         |
|             | Неделя 1 Понедельник                             |       |       |      |          |              |
|             | Завтрак                                          |       |       |      |          |              |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке                     | 30    | 7     | 8.9  | 0        | 107.5        |
| 54-2к       | Каша вязкая молочная кукурузная                  | 200   | 7.2   | 9.2  | 44       | 287.8        |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром                          | 200   | 0.2   | 0.1  | 3        | 13.4         |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30    | 2     | 0.4  | 11.9     | 58.7         |
| Пром.       | Батон нарезной                                   | 40    | 3     | 1.2  | 20.6     | 104.7        |
|             | Итого за Завтрак                                 | 500   | 19.4  | 19.8 | 79.5     | 572.1        |
|             | Обед                                             |       |       |      |          |              |
| 54-2з       | Огурец в нарезке                                 | 60    | 0.5   | 0.1  | 1.5      | 8.5          |
| 54-27с      | Суп с рыбными консервами (сайра)                 | 200   | 5.9   | 6.8  | 12.5     | 134.6        |
| 54-9м       | Жаркое по-домашнему                              | 200   | 20.1  | 18.8 | 17.2     | 317.9        |
| 54-13хн     | Напиток из шиповника                             | 200   | 0.6   | 0.2  | 15.1     | 65.4         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                   | 50    | 3.8   | 0.4  | 24.6     | 117.2        |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40    | 2.6   | 0.5  | 15.8     | 78.2         |
|             | Итого за Обед                                    | 750   | 33.5  | 26.8 | 86.7     | 721.8        |
|             | Итого за день                                    | 1250  | 52.9  | 46.6 | 166.2    | 1293.9       |
|             | Неделя 1 Вторник                                 |       |       |      |          |              |
|             | Завтрак                                          |       |       |      |          |              |
| 54-16к      | Каша "Дружба"                                    | 220   | 5.5   | 6.5  | 26.4     | 185.8        |
| 54-6гн      | Чай со смородиной и сахаром                      | 200   | 0.3   | 0.1  | 3.6      | 16.3         |
| Пром.       | Повидло яблочное                                 | 50    | 0.2   | 0    | 32.5     | 130.8        |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                   | 50    | 3.8   | 0.4  | 24.6     | 117.2        |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30    | 2     | 0.4  | 11.9     | 58.7         |
|             | Итого за Завтрак                                 | 550   | 11.8  | 7.4  | 99       | 508.8        |
|             | Обед                                             |       |       |      |          |              |
| 54-34з      | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60    | 1.7   | 4.3  | 6.2      | 70.3         |
| 54-9с       | Суп фасолевый                                    | 200   | 10.5  | 9.4  | 15.3     | 187.5        |
| 54-12м      | Плов с курицей                                   | 200   | 27.3  | 6.5  | 33.3     | 300.4        |
| 54-11хн     | Компот из брусники                               | 200   | 0.1   | 0.1  | 7.8      | 32.7         |
| Пром.       | Яблоко                                           | 140   | 0.6   | 0.6  | 13.7     | 62.2         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                   | 60    | 4.6   | 0.5  | 29.5     | 140.6        |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50    | 3.3   | 0.6  | 19.8     | 97.8         |
|             | Итого за Обед                                    | 910   | 48.1  | 22   | 125.6    | 891.5        |
|             | Итого за день                                    | 1460  | 59.9  | 29.4 | 224.6    | 1400.3       |
|             | Неделя 1 Среда                                   |       |       |      |          |              |
|             | Завтрак                                          |       |       |      |          |              |
| 54-6т       | Сырники                                          | 150   | 29.5  | 8.6  | 21       | 279.1        |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком                       | 200   | 3.9   | 2.9  | 7.6      | 71.4         |
| Пром.       | молоко сгущенное с сахаром                       | 30    | 2.2   | 2.6  | 16.7     | 98.2         |

|          |                                      |             |             |             |              |               |
|----------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.    | Йогурт 1.5%                          | 90          | 3.7         | 1.4         | 5.3          | 48.2          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>500</b>  | <b>41.6</b> | <b>15.7</b> | <b>65.4</b>  | <b>567.2</b>  |
|          | <b>Обед</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-5з    | Салат из свежих помидоров и огурцов  | 60          | 0.6         | 3.1         | 1.8          | 37.5          |
| 54-8с    | Суп гороховый                        | 200         | 10.1        | 9           | 17.1         | 190.3         |
| 54-26г   | Рис с овощами                        | 200         | 4.3         | 7.6         | 34.7         | 223.7         |
| 54-14р   | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100         | 12.8        | 4.1         | 6.1          | 112.3         |
| 54-2соус | Соус белый основной                  | 50          | 2.8         | 3.8         | 2.5          | 55.4          |
| 54-23хн  | Кисель из смородины                  | 200         | 0.2         | 0.1         | 12.2         | 50.6          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                       | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         | 78.2          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>900</b>  | <b>37.2</b> | <b>28.6</b> | <b>114.8</b> | <b>865.2</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                 | <b>1400</b> | <b>78.8</b> | <b>44.3</b> | <b>180.2</b> | <b>1432.4</b> |
|          | <b>Неделя 1 Четверг</b>              |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                       |             |             |             |              |               |
| 54-6к    | Каша вязкая молочная пшенная         | 200         | 8.3         | 10.1        | 37.6         | 274.9         |
| 54-2гн   | Чай с сахаром                        | 200         | 0.2         | 0           | 2.8          | 12.3          |
| №82      | булочка "Дорожная"                   | 80          | 5.4         | 8.3         | 41           | 259.9         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>520</b>  | <b>16.9</b> | <b>18.7</b> | <b>101.1</b> | <b>640.9</b>  |
|          | <b>Обед</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-13з   | Салат из свеклы отварной             | 80          | 1.1         | 3.6         | 6.1          | 60.9          |
| 54-1с    | Щи из свежей капусты со сметаной     | 250         | 11.1        | 13.9        | 8.4          | 203.2         |
| 54-1г    | Макароны отварные                    | 150         | 5.3         | 4.9         | 32.8         | 196.8         |
| 54-31м   | Оладьи из печени по-кунцевски        | 90          | 15.7        | 10.2        | 14           | 210.7         |
| 54-2хн   | Компот из кураги                     | 200         | 1           | 0.1         | 15.6         | 66.9          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30          | 2           | 0.4         | 11.9         | 58.7          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>840</b>  | <b>39.2</b> | <b>33.4</b> | <b>108.5</b> | <b>891</b>    |
|          | <b>Итого за день</b>                 | <b>1360</b> | <b>56.1</b> | <b>52.1</b> | <b>209.6</b> | <b>1531.9</b> |
|          | <b>Неделя 1 Пятница</b>              |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                       |             |             |             |              |               |
| 54-21к   | Каша вязкая молочная ячневая         | 200         | 7.2         | 9.3         | 34.1         | 249           |
| 54-3гн   | Чай с лимоном и сахаром              | 200         | 0.2         | 0.1         | 3            | 13.4          |
| Пром.    | Батон нарезной                       | 40          | 3           | 1.2         | 20.6         | 104.7         |
| Пром.    | Джем из черной смородины             | 30          | 0.2         | 0           | 21.9         | 88.5          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30          | 2           | 0.4         | 11.9         | 58.7          |
| Пром.    | Мандарин                             | 80          | 0.6         | 0.2         | 6            | 28            |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>580</b>  | <b>13.2</b> | <b>11.2</b> | <b>97.5</b>  | <b>542.3</b>  |
|          | <b>Обед</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-16з   | Винегрет с растительным маслом       | 60          | 0.7         | 5.4         | 4            | 67.1          |
| 54-6с    | Суп картофельный с клецками          | 200         | 8.6         | 8.4         | 12.4         | 159.5         |
| 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая           | 170         | 9.3         | 7.2         | 40.7         | 264.9         |
| 54-24м   | Шницель из курицы                    | 100         | 19.1        | 3.6         | 13.4         | 162.9         |

|          |                                                  |             |             |             |              |               |
|----------|--------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-3соус | Соус красный основной                            | 30          | 1.8         | 1.8         | 2.9          | 34.4          |
| Пром.    | Сок персиковый                                   | 200         | 0.6         | 0           | 33           | 134.4         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         | 78.2          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                                   | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                             | <b>840</b>  | <b>45.7</b> | <b>27.2</b> | <b>141.9</b> | <b>995.2</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                             | <b>1420</b> | <b>58.9</b> | <b>38.4</b> | <b>239.4</b> | <b>1537.5</b> |
|          | <b>Неделя 2 Понедельник</b>                      |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |             |             |             |              |               |
| 54-2к    | Каша вязкая молочная кукурузная                  | 200         | 7.2         | 9.2         | 44           | 287.8         |
| 54-3гн   | Чай с лимоном и сахаром                          | 250         | 0.3         | 0.1         | 3.7          | 16.7          |
| Пром.    | Повидло абрикосовое                              | 50          | 0.2         | 0           | 32           | 128.6         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                                   | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         | 78.2          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>600</b>  | <b>14.9</b> | <b>10.3</b> | <b>125</b>   | <b>651.9</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                      |             |             |             |              |               |
| 54-34з   | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60          | 1.7         | 4.3         | 6.2          | 70.3          |
| 54-22с   | Борщ с капустой и картофелем                     | 200         | 8.5         | 9           | 8.5          | 148.6         |
| 54-1г    | Макароны отварные                                | 150         | 5.3         | 4.9         | 32.8         | 196.8         |
| 54-30м   | Курица тушеная с морковью                        | 100         | 14.1        | 5.8         | 4.4          | 126.4         |
| 54-1хн   | Компот из смеси сухофруктов                      | 250         | 0.6         | 0           | 24.7         | 101.2         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                                   | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         | 78.2          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                             | <b>860</b>  | <b>37.4</b> | <b>25</b>   | <b>121.9</b> | <b>862.1</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                             | <b>1460</b> | <b>52.3</b> | <b>35.3</b> | <b>246.9</b> | <b>1514</b>   |
|          | <b>Неделя 2 Вторник</b>                          |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |             |             |             |              |               |
| 53-19з   | Масло сливочное (порциями)                       | 20          | 0.2         | 14.5        | 0.3          | 132.2         |
| 54-1о    | Омлет натуральный                                | 180         | 15.2        | 21.6        | 3.9          | 270.6         |
| 54-1гн   | Чай без сахара                                   | 200         | 0.2         | 0           | 0.1          | 1.4           |
| Пром.    | Батон нарезной                                   | 60          | 4.5         | 1.7         | 30.8         | 157           |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         | 78.2          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>500</b>  | <b>22.7</b> | <b>38.3</b> | <b>50.9</b>  | <b>639.4</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                      |             |             |             |              |               |
| 54-3з    | Помидор в нарезке                                | 60          | 0.7         | 0.1         | 2.3          | 12.8          |
| 54-18с   | Свекольник (со сметаной)                         | 200         | 1.8         | 4.3         | 10.7         | 88.3          |
| 54-6г    | Рис отварной                                     | 150         | 3.6         | 4.8         | 36.4         | 203.5         |
| 54-4м    | Котлета из говядины                              | 100         | 18.2        | 17.4        | 16.4         | 295.2         |
| 54-3соус | Соус красный основной                            | 30          | 1.8         | 1.8         | 2.9          | 34.4          |
| 54-12хн  | Компот из клюквы                                 | 200         | 0.1         | 0           | 7            | 28.8          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                                   | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30          | 2           | 0.4         | 11.9         | 58.7          |
| Пром.    | Апельсин                                         | 100         | 0.9         | 0.2         | 8.1          | 37.8          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                             | <b>910</b>  | <b>32.1</b> | <b>29.3</b> | <b>115.4</b> | <b>853.3</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                             | <b>1410</b> | <b>54.8</b> | <b>67.6</b> | <b>166.3</b> | <b>1492.7</b> |
|          | <b>Неделя 2 Среда</b>                            |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |             |             |             |              |               |

|          |                                             |             |             |             |              |               |
|----------|---------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-13к   | Каша вязкая молочная пшеничная              | 200         | 8.1         | 9.2         | 38.6         | 270.3         |
| 54-6гн   | Чай со смородиной и сахаром                 | 200         | 0.3         | 0.1         | 3.6          | 16.3          |
| № 84     | булочка с повидлом                          | 70          | 4.6         | 7.2         | 32           | 211.1         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                              | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>500</b>  | <b>15.3</b> | <b>16.7</b> | <b>89</b>    | <b>568</b>    |
|          | <b>Обед</b>                                 |             |             |             |              |               |
| 54-16з   | Винегрет с растительным маслом              | 60          | 0.7         | 5.4         | 4            | 67.1          |
| 54-3с    | Рассольник Ленинградский                    | 200         | 8.7         | 10.9        | 14.6         | 191.5         |
| 54-11г   | Картофельное пюре                           | 150         | 3.1         | 5.3         | 19.8         | 139.4         |
| 54-16м   | Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые) | 90          | 10.7        | 12.4        | 11           | 198.1         |
| 54-21гн  | Какао с молоком                             | 200         | 4.7         | 3.5         | 8.9          | 85.9          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                              | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30          | 2           | 0.4         | 11.9         | 58.7          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>770</b>  | <b>32.9</b> | <b>38.2</b> | <b>89.9</b>  | <b>834.5</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                        | <b>1270</b> | <b>48.2</b> | <b>54.9</b> | <b>178.9</b> | <b>1402.5</b> |
|          | <b>Неделя 2 Четверг</b>                     |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-2гн   | Чай с сахаром                               | 200         | 0.2         | 0           | 2.8          | 12.3          |
| 399      | Блинчики                                    | 100         | 8           | 6.8         | 38.4         | 247.3         |
| Пром.    | Творожок детский                            | 100         | 11          | 5           | 19.2         | 165.8         |
| Пром.    | Повидло яблочное                            | 30          | 0.1         | 0           | 19.5         | 78.5          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                              | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30          | 2           | 0.4         | 11.9         | 58.7          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>500</b>  | <b>24.3</b> | <b>12.5</b> | <b>111.5</b> | <b>656.4</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                 |             |             |             |              |               |
| 54-4з    | Перец болгарский в нарезке                  | 60          | 0.8         | 0.1         | 2.9          | 15.4          |
| 54-5с    | Суп из овощей с фрикадельками мясными       | 200         | 12.3        | 10.9        | 14.8         | 206.4         |
| 54-1г    | Макароны отварные                           | 150         | 5.3         | 4.9         | 32.8         | 196.8         |
| 54-14р   | Котлета рыбная любительская (минтай)        | 100         | 12.8        | 4.1         | 6.1          | 112.3         |
| 54-2соус | Соус белый основной                         | 40          | 2.3         | 3           | 2            | 44.3          |
| 54-32хн  | Компот из свежих яблок                      | 200         | 0.2         | 0.1         | 9.9          | 41.6          |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                        | 40          | 2.6         | 0.5         | 15.8         | 78.2          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                              | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>830</b>  | <b>39.3</b> | <b>23.9</b> | <b>104</b>   | <b>788.8</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                        | <b>1330</b> | <b>63.6</b> | <b>36.4</b> | <b>215.5</b> | <b>1445.2</b> |
|          | <b>Неделя 2 Пятница</b>                     |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-3г    | Макароны отварные с сыром                   | 180         | 9.5         | 8.2         | 34.4         | 249.3         |
| 54-3гн   | Чай с лимоном и сахаром                     | 200         | 0.2         | 0.1         | 3            | 13.4          |
| Пром.    | Повидло яблочное                            | 40          | 0.2         | 0           | 26           | 104.6         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                              | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30          | 2           | 0.4         | 11.9         | 58.7          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>500</b>  | <b>15.7</b> | <b>9.1</b>  | <b>99.9</b>  | <b>543.2</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                 |             |             |             |              |               |

|        |                                          |             |             |             |              |               |
|--------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-5з  | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 60          | 0.6         | 3.1         | 1.8          | 37.5          |
| 54-2с  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200         | 8.9         | 11.2        | 11.2         | 180.8         |
| 54-26м | Запеканка картофельная с говядиной       | 200         | 23.6        | 23.2        | 26.5         | 408.6         |
| 54-2хн | Компот из кураги                         | 200         | 1           | 0.1         | 15.6         | 66.9          |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                           | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6         |
| Пром.  | Апельсин                                 | 100         | 0.9         | 0.2         | 8.1          | 37.8          |
| Пром.  | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60          | 4           | 0.7         | 23.8         | 117.4         |
|        | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>880</b>  | <b>43.6</b> | <b>39</b>   | <b>116.5</b> | <b>989.6</b>  |
|        | <b>Итого за день</b>                     | <b>1380</b> | <b>59.3</b> | <b>48.1</b> | <b>216.4</b> | <b>1532.8</b> |

Средние показатели за период

| Прием пищи                 | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
| Завтрак                    | 525   | 19.6  | 16   | 91.9     | 589          |
| Обед                       | 849   | 38.9  | 29.3 | 112.5    | 869.3        |
| Среднее значение за период | 1374  | 58.5  | 45.3 | 204.4    | 1458.3       |