



Утверждаю
 Директор ФЦС и ЗПП Роспотребнадзора
 Демьянченко Д.А.
 2025г

«Согласовано»
 Начальник отдела МЧД
 ДММ №3 Чухлова И.М.
 «___» _____ 2025г
 И.М.

Менюготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I неделя День первый							
Завтрак 1	Макароны запеченные с сыром	200	10,24	11,81	40,64	308,80	№334
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	№337
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
Итого за завтрак		550	23,40	25,47	100,31	723,71	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,2	6,8	13,38	123	№57
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№168
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№282
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
Итого за обед		750	29,53	30,29	101,45	798,35	
Итого за день:		1300	52,93	55,76	201,76	1522,06	

Директор МЧД ДММ №3
 Костикова Т.Ю. Косов
 И.М.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День второй							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Печенье	30	0,82	1,06	9,05	48,87	
	Итого за завтрак	500	24,14	46,32	46,29	725,79	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250	1,2	2,4	5,9	47,8	№148
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211,00	№439
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Итого за обед	750	28,22	21,3	100,36	731,6	
Итого за день:		1250	52,355	67,62	146,65	1457,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценнос.г. ккал	№ рецептуры
			Белки. г	Жиры. г	Углеводы. г		
1 неделя День третий							
Завтрак 1	Блинчики Домашние с фруктовым соусом	135/30	4,2	0,7	46,2	207,2	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Яблоко	100	0,366	0,366	9,042	40,614	
	Итого за завтрак	540	9,00	16,32	87,74	537,22	
Обед	Щи из свежей капусты на со сметаной	250	2,20	5,96	10,28	105,00	№61
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Гёфтели мясные с соусом	50/20	6,02	6,16	5,67	137,34	№286 2012г
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	720	17,37	25,09	92,38	704,69	
Итого за день:		1260	26,371	41,406	180,122	1241,914	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвертый							
Завтрак 1	Каша молочная "Дружба "	200	5,76	1,34	39,6	195,38	№ 84
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469
	Итого за завтрак	540	17,625	26,64	99,06	730,29	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	3,00	4,50	20,10	135,00	№76
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Котлета рыбная	100	13,00	8,80	15,20	196,00	№248
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	750	22,66	20,76	107,42	720,00	
Итого за день:		1290	40,285	47,4	206,48	1450,29	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность. ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовым джемом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,3	№366
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за завтрак	555	27,49	37,51	75,93	752,56	
Обед	Суп картофельный с горохом душистым	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№139
	Ёжики мясные с соусом и свежими овощами	200/50/50	17,21	18,47	39,18	341,41	№450
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	800	28,72	21,17	101,44	680,69	
Итого за день:		1355	56,21	58,675	177,365	1433,245	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День шестой							
Завтрак I	Каца молочная манная	200	6,9	8,3	27,87	213,33	№179 2011г
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Яйцо куриное вареное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Итого за завтрак	515	13,725	25,71	60,5	532,38	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250	1,2	2,4	5,9	47,8	№148
	Икра свекольная	60	0,32	1,69	2,12	25,05	№54 2011г
	Плов со свиной	200	21,6	11,8	37,8	344	№443 2004г
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	760	26,63	16,6	96,04	612,9	
Итого за день:		1275	40,355	42,31	156,54	1145,28	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День сельмой							
Завтрак 1	Оладьи с фруктовым джемом	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Итого за завтрак	560	13,65	22,975	120,335	742,675	
Обед	Суп овощной со сметаной	250	6,9	5,45	13,53	130,8	№202 2005г
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Тефтели куриные с соусом	70/30	7	9	6,8	155,9	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	750	23,05	27,42	96,76	749,05	
Итого за день:		1310	36,7	50,395	217,095	1491,725	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День восьмой							
Завтрак I	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	6.03	5.6	18.23	147.71	№ 93 2011г
	Масло сливочное	15	0.015	12.45	0.09	115.50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4.36	2.78	27.00	151.80	
	Печенье	20	0.32	0.42	3.62	19.54	
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	5.41	22.11	№376
	Итого за завтрак	505	10,785	21,27	54,35	456,66	
Обед	Суп картофельный со свининой	250	2.66	3.37	15.01	191.25	№89 2007г
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.53	8.49	30.93	230.25	№168
	Гуляш из свинины	50/50	12.84	10.32	3.30	189.00	№277
	Напиток из ягод с/м	200	0.11	0.11	30.22	98.55	№394
	Хлеб ржаной	50	3.40	0.60	20.00	97.50	
	Итого за обед	750	26,54	22,89	99,46	806,55	
Итого за день:		1255	37,325	44,16	153,81	1263,21	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День девятый							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	15.09	26.22	4.74	320.01	№ 216
	Масло сливочное	15	0.015	12.45	0.09	115.50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4.36	2.78	27.00	151.80	
	Сыр порционный	15	3.79	3.79	0	67.5	№7
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	5.41	22.11	№376
	Печенье	30	0.82	1.06	9.05	48.87	
	Итого за завтрак	500	24.135	46.32	46.29	725.79	
Обед	Баранина из свежей капусты со сметаной	250	2.2	6.8	13.38	123	№57
	Пюре картофельное	150	3.15	6.75	21.90	192.95	№ 321
	Суфле рыбное	100	19.57	18.71	17.71	316.14	
	Напиток из сухофруктов	200	0.50	0.00	21.14	86.60	№639
	Хлеб ржаной	50	3.40	0.60	20.00	97.50	
		Итого за обед	750	28.82	32.86	94.13	816.19
Итого за день:		1250	52.955	79.18	140.42	1541.98	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День десятый							
Завтрак I	Каша пшеничная	200	9,28	8,06	28,4	182,00	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	40	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Итого за завтрак	505	17,355	29,57	87,86	649,41	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	198,6	
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№282
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	750	34,66	27,61	100,07	841,90	
Итого за день:		1255	52,015	57,18	187,93	1491,31	