

Меню приготавливаемых блюд

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	4,62	274,32	891
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59,85	686
	Печенье детское	56	3,78	4,97	26,60	207,20	1141,09
	Хлеб пшеничный.	60	1,5	0,87	12,5	78,23	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
	Гречка 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
	Кашкот из смеси сухих фруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	694,01
	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	53,16	56,73	195,67	1522,36	

(лист 2)

Неделя: 1 День: вторник

вторник

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 молочный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	694,01
	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	109,68	124
	Голубцы ленивые из мяса кур с соусом сметанным с томатом	100	7,86	8,43	8,11	155,92	986
	Пюре картофельное	150	3,31	8,34	27,17	210,01	986
	Кашкот из курицы	200	0,78	0,05	22,62	100,96	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	694,01
	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 ГОЛПНТ 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	1147	
Итого за завтрак		525	25,65	25,97	101,2	667,26		
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Заоровые	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	1456,01	
	Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1126	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	10,3	39,85	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	1147	
	Итого за Обед		770	28,74	33,12	118,3	802,94	
	Итого за день		1200	54,39	59,09	219,5	1490,2	

(лист 4)

Рацион: Меню ГОЛПНТ 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	8,4	26,2	240	1111
	Чай молочный	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	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9,00	1021
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,18	6,23	14,57	123,9	1021
	Резь 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	1147
	Итого за Обед		760	46,54	22,98	93,56	767,66
Итого за день		1225	54,8	31,98	162,66	1198,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов со свининой	250	18,09	20,7	48,97	438,56	444,01
	Маффины	60	5,48	5,96	6,36	99,28	806,45
	Чай с сахаром	200			16	63,84	1188
	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
	Шу из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4,98	7,31	106,00	124,17
	Птица запеченная	90	25,98	8,45	1,88	187,49	1237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,74	516
	Напиток: Ягодка	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	1147
Итого за Обед		750	41,3	21,18	91,1	754,92	
Итого за день		1315	66,9	47,84	174,63	1417,1	

Рацион: Меню ГОЛНТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет заправленный или паровой	170	17,19	19,16	4,36	259,08	891	
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	886	
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	40	2,13	0,83	10,63	64,75	1147	
	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	4,40	835
Суп Крестынский с круглой, сметаной		200	2,38	5,25	13,14	106,62	1056	
Тертые мясные с рисом		90	10,85	21,12	7,19	262,29	1062	
Сыс томатыный		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	1147	
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

2

День: вторник

средя

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
	Медведки 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, Зоромые	60	0,90	3,10	5,47	53,40	992
	Рассольники домашний со сметаной	210	2,01	5,3	13,43	96,97	1175
	Птица запеченная	90	25,98	8,45	1,88	187,49	1237
	Пюре картофельное	150	3,31	8,34	27,17	210,01	995
	Напиток Ягодка	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	1147
Итого за Обед		760	36,48	26,24	87,13	734,26	
Итого за день		1260	58,61	47,18	202,24	1473,49	

(лист 8)

Рацион: Меню ГОЛНТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Неделя: 2

2

День: среда

средя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов со свинойной	200	14,47	16,56	39,18	350,85	444,01	
	Чай с сахаром	200			16	63,84	1188	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1147	
	Печенье детское	60	3,78	4,97	26,6	207,2	1141,09	
	Итого за Завтрак		510	22,41	22,78	106,11	747,14	
	Обед	Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	0,46	3,65	1,80	40,91	120,01
Борщ с капустой, картофелем и сметаной		200	3,03	5,93	13,87	118	1021	
Котлета Детская из мяса птицы		90	14	11,58	14,39	219,1	1054,01	
Соус томатный		20	0,12	0,66	1,46	11,12	1126	
Каша гречневая рассыпчатая		150	7,56	10,3	39,85	240,83	998	
Компот из юрала		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	1147	
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 ГОПНПШУ 7-11 лет 2026 г.

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны из твердых сортов пшеницы с сыром	230	18,59	21	35,98	305,56	334	
	Чай молочный	200	0,1	0,04	16	60,2	971	
	Маффин	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		12,13	64,75	1147	
Итого за завтрак		560	22,85	22,04	76,31	491,01		
Обед								
Итого за Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	60	5,48	3,96	6,36	103,00	450,02	
	Суп-паша на курином бульоне	250	4,38	4,75	12,24	110,05	1015	
	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	120,64	705	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13		12,13	64,75	1147	
	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 ГОПНПШУ 7-11 лет 2026 г.

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	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	1188	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Печенье детское	56	3,78	4,97	26,6	207,2	1141,09	
	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							
	Итого за 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
		Тренинг из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
Биточек из мяса паровой		90	14,98	8,19	7,33	167,18	466,03	
Соус томатный		20	0,12	0,65	1,16	11,12	1126	
Рис припущенный		150	3,05	3	25,01	225,5	512	
Компот из ягод		200	0,15	0,05	19,05	78,42	917,02	
Хлеб пшеничный		25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Хлеб ржаной		25	2,13		12,13	64,75	1147	
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:  Павелникова Алеви́на Гео́ргиевна