



Десятидневное цикличное меню с 01.09.2026г. по 28.02.2027г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепту	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.я ценность ккал	Цена руб.
	Понедельник, 1 неделя						
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	21,90
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	12,62
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	11,35
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	125,8	27,03
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	5,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Обед	850	35,8	24	111,5	806,6	86,30
	Итого за день	850	35,8	24	111,5	806,6	86,30
	Вторник, 1 неделя						
	Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5	15,06
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	6,97
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	11,21
54-24м	Шницель из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,9	33,64
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	6,53
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Обед	850	37,6	23,6	117	829,9	80,88
	Итого за день	850	37,6	23,6	117	829,9	80,88
	Среда, 1 неделя						
	Обед						
ДП-5ос	Салат из говяжьей печени	100	7,7	9,5	7,3	145,3	18,81
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	4,8	11,3	108,5	14,28
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	18,47
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9	56,56
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	2,47
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Обед	850	42,5	36,8	101,3	905,7	118,06
	Итого за день	850	42,5	36,8	101,3	905,7	118,06
	Четверг, 1 неделя						
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	8,20
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	11,59
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	14,96
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,1	33,59
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	6,93
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
	Итого за Обед	850	31,9	29,7	111,3	839,8	82,74
	Итого за день	850	31,9	29,7	111,3	839,8	82,74
	Пятница, 1 неделя						
	Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	7,12

54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	7,14
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	183	34,95
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39	6,53
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	20,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Обед	900	31,5	22,9	99,8	730,9	83,21
	Итого за день	900	31,5	22,9	99,8	730,9	83,21
	Понедельник, 2 неделя						
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	6,11
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	4,76
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	13,03
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	125,8	27,03
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	6,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Обед	850	28,1	25,4	111,3	786,9	65,33
	Итого за день	850	28,1	25,4	111,3	786,9	65,33
	Вторник, 2 неделя						
	Обед						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	23,40
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	30,31
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	10,45
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	231,7	73,17
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	8,78
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Обед	780	45,6	37,6	112,9	971,1	153,58
	Итого за день	780	45,6	37,6	112,9	971,1	153,58
	Среда, 2 неделя						
	Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2	8,94
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	12,62
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	11,35
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7	30,77
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Обед	850	42,2	24,5	115,7	852,2	72,08
	Итого за день	850	42,2	24,5	115,7	852,2	72,08
	Четверг, 2 неделя						
	Обед						
ДП-5ос	Салат из говяжьей печени	100	7,7	9,5	7,3	145,3	18,81
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,9	17,7	0	215	46,80
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	7,86
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	6,5	33,3	300,4	52,41
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	9,33
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
	Итого за Обед	860	61,6	37,6	112,2	1032	142,68
	Итого за день	860	61,6	37,6	112,2	1032	142,68
	Пятница, 2 неделя						
	Обед						
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	13,50
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	14,96
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,2	68,64
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	4,28

Пром.	Морская капуста	100	0,9	0,2	3	17,4	24,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,27
	Итого за Обед	850	33,4	26,6	104,2	789	132,85
	Итого за день	850	33,4	26,6	104,2	789	132,85

Средние показания за период

Прием пищи	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Обед	849	39,02	28,87	109,72	854,41
Средние показатели за период	849	39	28,9	109,7	854,4