

Утверждаю:  
директор образовательного центра:  
Бартиханов М.М.  
приме от 2025г.

| Примерное меню                                          |                                                |             |                      |              |              |                         |                    |             |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|-------------|
| Рацион: Первая смена 2025                               |                                                | День:       | понедельник          |              |              | Сезон:                  | 01.01- 31.12 (Все) |             |
|                                                         |                                                | Неделя:     | 1                    |              |              | Возрастная категория    | 7-11               |             |
| Прием пищи                                              | Наименование блюда                             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С мг       | № рецептуры |
|                                                         |                                                |             | Б                    | Ж            | У            |                         |                    |             |
| <b>Завтрак</b>                                          |                                                |             |                      |              |              |                         |                    |             |
|                                                         | Макароны отварные с маслом                     | 150         | 5,3                  | 4,9          | 32,8         | 213                     |                    |             |
|                                                         | Курица тушеная в соусе                         | 90          | 14,1                 | 5,7          | 4,4          | 125                     |                    |             |
|                                                         | Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой | 60          | 1,5                  | 6,6          | 2,2          | 79                      |                    |             |
|                                                         | Какао с молоком                                | 200         | 4                    | 5            | 18           | 123                     | 2                  |             |
|                                                         | Фрукт (сезонный)                               | 100         | 1                    | 1            | 10           | 60                      | 7                  |             |
|                                                         | Хлеб ржаной                                    | 20          | 20                   | 2            | 3            | 6                       | 52                 |             |
|                                                         | Хлеб пшеничный                                 | 40          | 3                    | 0,2          | 20           | 80                      | 10                 |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                 |                                                | <b>660</b>  | <b>48,9</b>          | <b>25,4</b>  | <b>90,4</b>  | <b>686</b>              | <b>71</b>          |             |
| Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд |                                                |             |                      |              |              |                         |                    |             |
| Рацион: Первая смена 2025                               |                                                | День:       | вторник              |              |              | Сезон:                  | 01.01- 31.12 (Все) |             |
|                                                         |                                                | Неделя:     | 1                    |              |              | Возрастная категория    | 7-11               |             |
| Прием пищи                                              | Наименование блюда                             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С          | № рецептуры |
|                                                         |                                                |             | Б                    | Ж            | У            | (ккал)                  |                    |             |
| <b>Завтрак</b>                                          |                                                |             |                      |              |              |                         |                    |             |
|                                                         | Картофельное пюре                              | 150         | 3                    | 5            | 20           | 135                     |                    |             |
|                                                         | Котлета из курицы                              | 90          | 12,3                 | 3,2          | 9            | 104,2                   |                    |             |
|                                                         | Салат из свеклы и зеленого горошка             | 60          | 0,8                  | 0,1          | 3,1          | 14,2                    |                    |             |
|                                                         | Чай с молоком и сахаром                        | 200         | 1,6                  | 1,1          | 8,6          | 50,9                    |                    |             |
|                                                         | Фрукт (сезонный)                               | 100         | 1                    | 1            | 10           | 60                      | 7                  |             |
|                                                         | Хлеб пшеничный                                 | 40          | 3                    | 0,2          | 20           | 80                      | 10                 |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                 |                                                | <b>640</b>  | <b>21,7</b>          | <b>10,6</b>  | <b>70,7</b>  | <b>444,3</b>            | <b>17</b>          |             |
| Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд |                                                |             |                      |              |              |                         |                    |             |
| Рацион: Первая смена 2025                               |                                                | День:       | среда                |              |              | Сезон:                  | 01.01- 31.12 (Все) |             |
|                                                         |                                                | Неделя:     | 1                    |              |              | Возрастная категория    | 7-11               |             |
| Прием пищи                                              | Наименование блюда                             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С          | № рецептуры |
|                                                         |                                                |             | Б                    | Ж            | У            | (ккал)                  |                    |             |
| <b>Завтрак</b>                                          |                                                |             |                      |              |              |                         |                    |             |
|                                                         | Каша гречневая рассыпчатая                     | 150         | 145                  | 6            | 8            | 28                      | 256                |             |
|                                                         | Котлеты из говядины                            | 90          | 8,78                 | 5,75         | 12           | 115,38                  | 0,085              |             |
|                                                         | Салат из белокочанной капусты с морковью       | 60          | 1                    | 8            | 7            | 97                      | 33                 |             |
|                                                         | Какао с молоком                                | 200         | 4                    | 5            | 18           | 123                     | 2                  |             |
|                                                         | Фрукт (сезонный)                               | 100         | 1                    | 1            | 10           | 60                      | 7                  |             |
|                                                         | Хлеб ржаной                                    | 20          | 20                   | 2            | 3            | 6                       | 52                 |             |
|                                                         | Хлеб пшеничный                                 | 40          | 3                    | 0,2          | 20           | 80                      | 10                 |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                 |                                                | <b>660</b>  | <b>182,78</b>        | <b>27,95</b> | <b>78</b>    | <b>509,38</b>           | <b>360,085</b>     |             |
| Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд |                                                |             |                      |              |              |                         |                    |             |
| Рацион: Первая смена 2025                               |                                                | День:       | четверг              |              |              | Сезон:                  | 01.01- 31.12 (Все) |             |
|                                                         |                                                | Неделя:     | 1                    |              |              | Возрастная категория    | 7-11               |             |
| Прием пищи                                              | Наименование блюда                             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С          | № рецептуры |
|                                                         |                                                |             | Б                    | Ж            | У            | (ккал)                  |                    |             |
| <b>Завтрак</b>                                          |                                                |             |                      |              |              |                         |                    |             |
|                                                         | Рис отварной                                   | 150         | 3,6                  | 4,8          | 36,4         | 203,5                   |                    |             |
|                                                         | Рыба запеченная                                | 90          | 11,5                 | 7            | 11           | 201                     |                    |             |
|                                                         | Салат из свежих помидоров и огурцов            | 60          | 1,5                  | 6,2          | 4,8          | 79                      |                    |             |
|                                                         | Чай с молоком и сахаром                        | 200         | 1,6                  | 1,1          | 8,6          | 50,9                    | 4                  |             |
|                                                         | Фрукт (сезонный)                               | 100         | 1                    | 1            | 10           | 60                      | 7                  |             |
|                                                         | Булочка сдобная                                | 60          | 5,4                  | 5,7          | 33,8         | 16                      | 208                |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                 |                                                | <b>660</b>  | <b>24,6</b>          | <b>25,8</b>  | <b>104,6</b> | <b>610,4</b>            | <b>219</b>         |             |
| Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд |                                                |             |                      |              |              |                         |                    |             |
| Рацион: Первая смена 2025                               |                                                | День:       | пятница              |              |              | Сезон:                  | 01.01- 31.12 (Все) |             |
|                                                         |                                                | Неделя:     | 1                    |              |              | Возрастная категория    | 7-11               |             |
| Прием пищи                                              | Наименование блюда                             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С          | № рецептуры |
|                                                         |                                                |             | Б                    | Ж            | У            | (ккал)                  |                    |             |
| <b>Завтрак</b>                                          |                                                |             |                      |              |              |                         |                    |             |
|                                                         | Каша молочная ячневая                          | 150         | 6,8                  | 5,2          | 21,5         | 170                     | 1                  |             |
|                                                         | Запеканка из творога                           | 90          | 10,2                 | 4,3          | 9,8          | 114                     | 0,46               |             |
|                                                         | Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой | 60          | 1,5                  | 6,6          | 2,2          | 79                      |                    |             |
|                                                         | Чай с сахаром                                  | 200         | 0,2                  | 0            | 6,4          | 26,8                    | 4                  |             |
|                                                         | Хлеб ржаной                                    | 20          | 20                   | 2            | 3            | 6                       | 52                 |             |
|                                                         | Хлеб пшеничный                                 | 40          | 3                    | 0,2          | 20           | 80                      | 10                 |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                 |                                                | <b>560</b>  | <b>41,7</b>          | <b>18,3</b>  | <b>62,9</b>  | <b>475,8</b>            | <b>67,46</b>       |             |

| Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд |                                                |                | День:                |       |       | Сезон:                               | 01.01- 31.12 (Все) |                |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------------------|----------------|
| Рацион: Первая смена 2025                               |                                                |                | Неделя:              | 1     |       | Возрастная категория                 |                    | 7-11           |
| Прием пищи                                              | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С          | №<br>рецептуры |
|                                                         |                                                |                | Б                    | Ж     | У     |                                      |                    |                |
| Завтрак                                                 |                                                |                |                      |       |       |                                      |                    |                |
|                                                         | каша пшеничная с маслом                        | 200            | 6,7                  | 9,2   | 36,5  | 240,7                                |                    |                |
|                                                         | Котлета из курицы                              | 90             | 12,3                 | 3,2   | 9     | 104,2                                |                    |                |
|                                                         | Салат из белокочанной капусты с морковью       | 60             | 1                    | 8     | 7     | 97                                   | 33                 |                |
|                                                         | Чай с сахаром                                  | 200            | 0,2                  | 0     | 6,4   | 26,8                                 | 4                  |                |
|                                                         | Фрукт (сезонный)                               | 100            | 1                    | 1     | 10    | 60                                   | 7                  |                |
|                                                         | Хлеб пшеничный                                 | 40             | 3                    | 0,2   | 20    | 80                                   | 10                 |                |
| Итого за Завтрак                                        |                                                |                |                      |       |       |                                      |                    |                |
|                                                         |                                                |                |                      |       |       |                                      |                    |                |
| Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд |                                                |                | День:                |       |       | Сезон:                               | 01.01- 31.12 (Все) |                |
| Рацион: Первая смена 2025                               |                                                |                | Неделя:              | 2     |       | Возрастная категория                 |                    | 7-11           |
| Прием пищи                                              | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С          | №<br>рецептуры |
|                                                         |                                                |                | Б                    | Ж     | У     |                                      |                    |                |
| Завтрак                                                 |                                                |                |                      |       |       |                                      |                    |                |
|                                                         | Каша перловая с маслом                         | 150            | 5,3                  | 4,9   | 32,8  | 213                                  |                    |                |
|                                                         | Курица тушеная в соусе                         | 90             | 14,1                 | 5,7   | 4,4   | 125                                  |                    |                |
|                                                         | Салат из свеклы и зеленого горошка             | 60             | 0,8                  | 0,1   | 3,1   | 14,2                                 |                    |                |
|                                                         | Фрукт (сезонный)                               | 100            | 1                    | 1     | 10    | 60                                   | 7                  |                |
|                                                         | Чай с сахаром                                  | 200            | 0,2                  | 0     | 6,4   | 26,8                                 | 4                  |                |
|                                                         | Хлеб пшеничный                                 | 40             | 3                    | 0,2   | 20    | 80                                   | 10                 |                |
| Итого за Завтрак                                        |                                                |                | 540                  | 23,4  | 10,9  | 66,7                                 | 459                | 14             |
|                                                         |                                                |                |                      |       |       |                                      |                    |                |
| Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд |                                                |                | День:                |       |       | Сезон:                               | 01.01- 31.12 (Все) |                |
| Рацион: Первая смена 2025                               |                                                |                | Неделя:              | 3     |       | Возрастная категория                 |                    | 7-11           |
| Прием пищи                                              | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С          | №<br>рецептуры |
|                                                         |                                                |                | Б                    | Ж     | У     |                                      |                    |                |
| Завтрак                                                 |                                                |                |                      |       |       |                                      |                    |                |
|                                                         | Рис отварной                                   | 150            | 3,6                  | 4,8   | 36,4  | 203,5                                |                    |                |
|                                                         | Рыба запеченная                                | 90             | 11,5                 | 7     | 11    | 201                                  |                    |                |
|                                                         | Салат из белокочанной капусты с морковью       | 60             | 1                    | 8     | 7     | 97                                   | 33                 |                |
|                                                         | Чай с молоком и сахаром                        | 200            | 1,6                  | 1,1   | 8,6   | 50,9                                 |                    |                |
|                                                         | Фрукт (сезонный)                               | 100            | 1                    | 1     | 10    | 60                                   | 7                  |                |
|                                                         | Хлеб пшеничный                                 | 40             | 3                    | 0,2   | 20    | 80                                   | 10                 |                |
| Итого за Завтрак                                        |                                                |                | 640                  | 21,7  | 22,1  | 93                                   | 692,4              | 50             |
|                                                         |                                                |                |                      |       |       |                                      |                    |                |
| Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд |                                                |                | День:                |       |       | Сезон:                               | 01.01- 31.12 (Все) |                |
| Рацион: Первая смена 2025                               |                                                |                | Неделя:              | 4     |       | Возрастная категория                 |                    | 7-11           |
| Прием пищи                                              | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С          | №<br>рецептуры |
|                                                         |                                                |                | Б                    | Ж     | У     |                                      |                    |                |
| Завтрак                                                 |                                                |                |                      |       |       |                                      |                    |                |
|                                                         | Макароны отварные с маслом                     | 150            | 5,3                  | 4,9   | 32,8  | 213                                  |                    |                |
|                                                         | гуляш из курицы                                | 90             | 8,78                 | 5,75  | 12    | 115,38                               | 0,085              |                |
|                                                         | Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой | 60             | 1,5                  | 6,6   | 2,2   | 79                                   |                    |                |
|                                                         | Чай с сахаром                                  | 200            | 0,2                  | 0     | 6,4   | 26,8                                 | 4                  |                |
|                                                         | Хлеб ржаной                                    | 20             | 20                   | 2     | 3     | 6                                    | 52                 |                |
|                                                         | Хлеб пшеничный                                 | 40             | 3                    | 0,2   | 20    | 80                                   | 10                 |                |
| Итого за Завтрак                                        |                                                |                | 560                  | 38,78 | 19,45 | 76,4                                 | 520,18             | 66,085         |
|                                                         |                                                |                |                      |       |       |                                      |                    |                |
| Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд |                                                |                | День:                |       |       | Сезон:                               | 01.01- 31.12 (Все) |                |
| Рацион: Первая смена 2025                               |                                                |                | Неделя:              | 5     |       | Возрастная категория                 |                    | 7-11           |
| Прием пищи                                              | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С          | №<br>рецептуры |
|                                                         |                                                |                | Б                    | Ж     | У     |                                      |                    |                |
| Завтрак                                                 |                                                |                |                      |       |       |                                      |                    |                |
|                                                         | Каша молочная овсяная                          | 150            | 7                    | 9     | 28    | 235                                  | 24                 |                |
|                                                         | Омлет с сыром                                  | 90             | 10,5                 | 14,7  | 2,1   | 198                                  |                    |                |
|                                                         | Салат из свежих помидоров и огурцов            | 60             | 1,5                  | 6,2   | 4,8   | 79                                   |                    |                |
|                                                         | Какао с молоком                                | 200            | 4                    | 5     | 18    | 123                                  | 2                  |                |
|                                                         | Фрукт (сезонный)                               | 100            | 1                    | 1     | 10    | 60                                   | 7                  |                |
|                                                         | Булочка сдобная                                | 60             | 5,4                  | 5,7   | 33,8  | 16                                   | 208                |                |
| Итого за Завтрак                                        |                                                |                | 660                  | 29,4  | 41,6  | 96,7                                 | 711                | 241            |