

а

ООО "Орфей"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Ф.И.О. Бабич Т.Н.

стная

7-11 лет

дата

13

04

2026

день

месяц

год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	Гор.блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,9	11,00	55,80	304,00	175	31,15
		Завтрак	Закуска	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	12,6	11,70	0,00	196,00	15	40,71
		Завтрак	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,30	25,10	118,40		5,00
		Завтрак	Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,2	0,00	14,90	61,60	377	5,20
			Итого:		527	22,5	23	95,8	680		82,06
1	1	Обед	Закуска	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	60	0,6	0,00	1,30	7,80	12	10,40
		Обед	1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	263	7,9	7,60	18,90	198,00	102	23,28
		Обед	2 блюдо	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	8,6	13,60	13,60	232,80	260	51,98
		Обед	Гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (150/10)	160	8,7	10,30	49,40	284,70	171.1	18,48
		Обед	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,30	20,50	94,70		4,00
		Обед	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,4	0,30	15,40	74,00		3,63
		Обед	Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,10	15,00	60,00	430	3,14
			Итого:		858	31,5	32,2	134,1	952		114,91
1	1	Итого за день:			1385	54	55,2	229,9	1632		196,97
1	2	Завтрак	2 блюдо	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,4	17,50	12,70	199,80	243	35,25
		Завтрак	Гарнир	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	160	6,7	4,70	22,30	208,50	311	26,45
		Завтрак	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,30	20,10	94,70		4,00
		Завтрак	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,30	13,70	65,90		3,23
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,20	27,00	111,10	342.1	13,13
			Итого:		540	22,5	23	95,8	680		82,06
1	2	Обед	Закуска	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	6,10	5,50	135,20	123	12,79
		Обед	1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	273	10,1	6,20	20,80	159,10	88	31,45
		Обед	2 блюдо	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,6	13,30	12,40	190,10	268	40,14
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (155/5)	160	5,8	5,90	36,80	204,10	309	12,69
		Обед	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,30	22,20	104,50		4,42
		Обед	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,40	17,00	81,60		4,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,40	77,40	349	9,42
			Итого:		888	31,5	32,2	134,1	952		114,91
1	2	Итого за день:			1428	54	55,2	229,9	1632		196,97
1	3	Завтрак	Гор.блюдо	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	13,3	22,10	26,40	359,50	291	64,26
		Завтрак	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5	0,40	30,20	136,50		6,60

		Завтрак	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,50	24,30	122,40		6,00
		Завтрак	Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,2	0,00	14,90	61,60	377	5,20
			Итого:		582	22,5	23	95,8	680		82,06
1	3	Обед	Закуска	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	60	0,2	0,00	0,30	2,60		7,80
		Обед	1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	263	7,6	10,50	36,60	276,50	101	25,69
		Обед	2 блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (КУРИНОЕ ФИЛЕ) (50/150)	200	17,8	21,00	41,30	435,20	259	68,23
		Обед	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,30	23,90	94,70		4,00
		Обед	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,40	17,00	81,40		3,99
		Обед	Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,2	0,00	15,00	61,60	377	5,20
			Итого:		810	31,5	32,2	134,1	952		114,91
1	3	Итого за день:			1392	54	55,2	229,9	1632		196,97
1	4	Завтрак	Закуска	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	60	0,8	0,10	1,60	9,70	12	12,22
		Завтрак	2 блюдо	КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	9,1	16,40	8,40	155,00	268	35,77
		Завтрак	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ (160)	160	5,1	5,50	16,20	178,10	658	10,82
		Завтрак	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,40	25,10	142,10		6,00
		Завтрак	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,40	17,50	84,00		4,12
		Завтрак	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,20	27,00	111,10	342.1	13,13
			Итого:		630	22,5	23	95,8	680		82,06
1	4	Обед	Закуска	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННО	60	0,6	0,00	1,30	7,80	10	12,32
		Обед	1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	263	13,2	5,80	20,20	186,90	103	25,18
		Обед	2 блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	8,1	21,30	22,20	370,00	279	39,51
		Обед	Гарнир	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,40	34,90	122,20	321	27,02
		Обед	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,30	24,60	118,40		4,00
		Обед	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,30	15,90	86,70		3,74
		Обед	Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,10	15,00	60,00	430	3,14
			Итого:		863	31,5	32,2	134,1	952		114,91
1	4	Итого за день:			1493	54	55,2	229,9	1632		196,97
1	5	Завтрак	2 блюдо	КНЕЛИ ИЗ КУР (ФИЛЕ КУР.) С РИСОМ И МАСЛОМ (90/5)	95	10,1	16,30	5,10	248,30	301	57,42
		Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (155/5)	160	5,8	5,90	34,60	176,20	309	12,69
		Завтрак	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,30	24,10	113,90		4,81
		Завтрак	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,40	17,00	81,60		4,00
		Завтрак	Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,10	15,00	60,00	430	3,14
			Итого:		545	22,5	23	95,8	680		82,06
1	5	Обед	Закуска	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	60	0,2	0,00	0,30	2,60		7,80
		Обед	1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	273	14,8	12,10	30,70	284,40	82	35,23
		Обед	2 блюдо	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (60/50)	110	6,4	15,00	21,30	236,90	243	35,25
		Обед	Гарнир	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,6	4,30	25,30	148,10	311	24,80

		Обед	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,6	0,30	24,50	118,40		4,69
		Обед	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,40	17,00	101,60		4,00
		Обед	Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,10	15,00	60,00	430	3,14
			Итого:		878	31,5	32,2	134,1	952		114,91
1	5	Итого за день:			1423	54	55,2	229,9	1632		196,97
2	1	Завтрак	2 блюдо	КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	10,1	15,80	3,60	201,60	290	52,81
		Завтрак	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (190/10)	200	5,4	6,50	36,60	211,80	309	14,49
		Завтрак	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,30	22,50	118,40		5,00
		Завтрак	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3	0,40	18,20	86,60		4,56
		Завтрак	Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,2	0,00	14,90	61,60	377	5,20
			Итого:		602	22,5	23	95,8	680		82,06
2	1	Обед	Закуска	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	60	1,2	0,10	2,50	15,50	12	22,88
		Обед	1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	263	7	4,90	22,60	199,50	101	25,69
		Обед	2 блюдо	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,6	21,40	22,40	287,70	268	40,14
		Обед	Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ (160)	160	6,1	4,90	26,50	158,10	658	10,82
		Обед	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,40	25,10	122,10		6,00
		Обед	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,8	0,50	20,10	107,50		4,18
		Обед	Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,2	0,00	14,90	61,60	377	5,20
			Итого:		900	31,5	32,2	134,1	952		114,91
2	1	Итого за день:			1502	54	55,2	229,9	1632	0	196,97
2	2	Завтрак	Гор.блюдо	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15,1	22,20	33,70	394,40	259	68,23
		Завтрак	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,40	26,30	122,10		5,63
		Завтрак	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,40	20,90	101,90		3,00
		Завтрак	Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,2	0,00	14,90	61,60	377	5,20
			Итого:		507	22,5	23	95,8	680		82,06
2	2	Обед	Закуска	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННО	60	0,8	3,10	5,20	2,60		7,80
		Обед	1 блюдо	РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	273	2,9	9,20	16,80	171,00	96	34,08
		Обед	2 блюдо	БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	6,5	11,80	14,50	231,80	269	40,99
		Обед	Гарнир	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ (150/10)	160	13,3	7,20	34,10	245,30	198	15,01
		Обед	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,40	25,10	122,10		6,00
		Обед	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,4	0,50	19,00	101,80		5,83
		Обед	Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0	0,00	19,40	77,40	377	5,20
			Итого:		930	31,5	32,2	134,1	952		114,91
2	2	Итого за день:			1437	54	55,2	229,9	1632		196,97
2	3	Завтрак	Гор.блюдо	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,9	7,90	43,50	304,00	175	31,15
		Завтрак	Сладкое	ПРЯНИКИ (3 ШТ)	75	12,6	11,70	12,30	196,00		26,63
		Завтрак	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,8	0,30	25,10	118,40		4,41
		Завтрак	Гор.напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,2	3,10	14,90	61,60	379	19,87
			Итого:		540	22,5	23	95,8	680		82,06
2	3	Обед	Закуска	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,1	3,50	6,10	60,60	54	8,43

		Обед	1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	273	8,7	6,10	9,60	159,10	88	31,45
		Обед	2 блюдо	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,6	15,70	12,40	211,60	268	40,14
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (155/5)	160	5,7	5,90	31,90	186,10	309	12,71
		Обед	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,5	0,40	30,10	141,90		5,05
		Обед	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,40	17,00	81,60		4,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,20	27,00	111,10	342.1	13,13
			Итого:		893	31,5	32,2	134,1	952		114,91
2	3	Итого за день:			1433	54	55,2	229,9	1632		196,97
2	4	Завтрак	2 блюдо	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (60/50)	110	7,5	16,50	16,00	225,10	243	41,28
		Завтрак	Гарнир	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	160	7,7	5,70	22,80	189,60	311	26,45
		Завтрак	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,4	0,40	25,10	122,10		5,13
		Завтрак	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,40	17,00	81,60		4,00
		Завтрак	Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,2	0,00	14,90	61,60	377	5,20
			Итого:		567	22,5	23	95,8	680		82,06
2	4	Обед	Закуска	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННО	60	0,8	0,10	1,60	9,70	10	13,86
		Обед	1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	263	8,1	9,80	38,60	346,90	103	25,18
		Обед	2 блюдо	ПТИЦА (КУРИНОЕ ФИЛЕ), ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ (50/150)	200	15,4	21,50	33,60	319,90	292	64,56
		Обед	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,8	0,30	25,10	118,40		4,17
		Обед	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,40	20,20	97,10		4,00
		Обед	Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,2	0,10	15,00	60,00	430	3,14
			Итого:		803	31,5	32,2	134,1	952		114,91
2	4	Итого за день:			1370	54	55,2	229,9	1632		196,97
2	5	Завтрак	Закуска	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННО	60	0,8	3,10	5,20	51,80	10	8,00
		Завтрак	Гор.блюдо	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	13,3	19,00	27,40	331,90	291	59,64
		Завтрак	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,6	0,40	25,10	122,90		5,22
		Завтрак	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,6	0,50	23,20	111,80		4,00
		Завтрак	Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,2	0,00	14,90	61,60	377	5,20
			Итого:		557	22,5	23	95,8	680		82,06
2	5	Обед	Закуска	ОГУРЕЦ СОЛЕНый ПОРЦИОННО	60	0,2	0,00	0,30	2,60		7,80
		Обед	1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	273	5,8	10,10	13,80	184,40	82	35,23
		Обед	2 блюдо	КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,7	11,40	11,00	207,70	268	30,51
		Обед	Гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (145/5)	150	8,2	9,70	31,70	187,40	171.1	17,36
		Обед	Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,1	0,40	30,10	156,80		6,00
		Обед	Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,40	20,20	102,00		4,88
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,20	27,00	111,10	342.1	13,13
			Итого:		893	31,5	32,2	134,1	952		114,91
2	5	Итого за день:			1450	54	55,2	229,9	1632		196,97