

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра овощная морковная	30	0,36	4,2	2,22	29,1	813
	Омлет запеченный или паровой	200	18,2	20,29	4,62	274,32	891
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Печенье детское	56	3,78	4,97	26,60	207,20	1141,09
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,23	693
<b>Итого за Завтрак</b>		516	23,9	30,34	61,1	648,7	
Обед	Суп с вермишелью	250	1,94	1,88	13,95	80,66	1 039
	Плов со свиной	250	18,09	20,7	48,97	438,6	444,01
	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	1 147
<b>Итого за Обед</b>		800	24,54	23,75	110,11	746,21	
<b>Итого за день</b>		1316	48,44	54,09	171,21	1394,91	

(лист 2)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная 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
	Манник на кефире	60	4,01	4,74	37	207,12	1182,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		585	20,33	19,86	117,75	733,82	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	3,99	7,36	109,68	124
	Голубцы ленивые из мяса кур	80	7,58	7,41	6,76	140,1	966
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,82	600,01
	Пюре картофельное	150	3,31	8,34	27,17	210,01	995
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	100,96	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
<b>Итого за Обед</b>		700	17,63	21,89	88,09	701,82	
<b>Итого за день</b>		1 220	37,96	41,75	205,84	1435,64	

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	20	34,27	291,01	334
	Какао с молоком	200	7,87	7,2	20,08	190	919
	Плюшка Московская с сахаром	75	4,57	2,36	29,3	238,88	938,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		525	34,31	30,56	107,98	845,14	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,64	6,7	19,77	137,94	1030
	Митболы	90	12,59	11,08	2,09	113,76	1436,01
	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	1 147
<b>Итого за Обед</b>		710	27,84	30,02	112,83	749,54	
<b>Итого за день</b>		1 200	62,15	60,58	220,81	1594,68	

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,53	8,4	26,2	240	1 111
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2,18	57,27	272,71	1 462,02
<b>Итого за Завтрак</b>		525	14,09	10,58	111,67	633,41	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,18	6,23	14,57	123,9	1 021
	Рагу из птицы	250	28,56	11,53	29,1	327,33	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	1 147
<b>Итого за Обед</b>		700	36,06	18,92	91,88	675,58	
<b>Итого за день</b>		1 225	50,15	29,5	203,55	1308,99	

(лист 5)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Плов со свиной	250	18,09	20,7	48,97	438,56	444,01
	Маффин красный бархат	40	5,48	5,96	6,36	99,28	806,45
	Чай с сахаром	200			16	63,84	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		515	25,6	26,66	83,53	662,18	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	17,18	133,31	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Птица запеченная	90	20,98	1,45	1,88	161,83	1 237
	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	1 147
<b>Итого за Обед</b>		700	37,73	10,09	104,76	734,27	
<b>Итого за день</b>		1 315	63,33	36,75	188,29	1396,45	

(лист 6)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Икра овощная морковная	30	0,28	1,73	4,33	23,9	814
	Омлет запеченный или паровой	170	17,19	19,16	4,36	259,08	891
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	10,63	64,75	1 147
	Печенье детское	60	4,5	5,33	28,5	222	1141,09
<b>Итого за Завтрак</b>		510	26,19	27,31	75,18	690,08	
<b>Обед</b>							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5,25	13,14	109,62	1 058
	Тефтели мясные с рисом	90	10,85	21,12	7,19	262,29	1062
	Соус томатный	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	1 147
<b>Итого за Обед</b>		710	24,33	31,2	107,39	822,72	
<b>Итого за день</b>		1 220	50,52	58,51	182,57	1512,8	

(лист 7)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная 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
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2,08	57,27	272,71	1 462,02
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	525	22,35	16,55	128,22	752,41	
<b>Обед</b>	Рассольник домашний со сметаной	210	2,01	5,3	13,43	96,97	1 175
	Птица запеченная	90	20,98	1,45	1,88	161,83	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	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	700	30,58	16,14	81,66	655,2	
<b>Итого за день</b>	1 225	52,93	32,69	209,88	1407,61		

(лист 8)

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Плов со свиной	200	14,47	16,56	39,18	350,85	444,01
	Какао с молоком	200	7,87	7,2	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
	Печенье детское	56	3,78	4,97	26,6	207,2	1 141,09
	<b>Итого за Завтрак</b>	506	30,28	29,98	110,19	873,3	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	5,93	13,87	118	1 021
	Котлета Детская из мяса птицы	90	14	11,58	14,39	219,1	1 054,01
	Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,56	10,3	39,85	240,83	998
	Компот из кураги	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	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	710	29,65	29,52	116,22	815,26	
<b>Итого за день</b>	1 216	59,93	59,5	226,41	1688,56		

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	18,59	21	35,98	305,56	334
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
	Маффин шоколадный	40	1,56	12,24	25	99,2	450,02
<b>Итого за Завтрак</b>		500	24,41	34,28	101,31	590,21	
<b>Обед</b>	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,38	4,75	12,24	110,05	1 015
	Жаркое по-домашнему	200	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	1	12,13	64,75	1 147
<b>Итого за Обед</b>		700	25,75	36,4	90,63	809,58	
<b>Итого за день</b>		1 150	50,16	70,68	191,94	1399,79	

Рацион: Меню ГОЛ НТ ШУ 7-11 лет 2026 г

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4,48	35,08	198,36	842
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Печенье детское	56	3,78	4,97	26,6	207,2	1 141,09
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		631	10,89	10,05	104,58	600,36	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	17,18	133,31	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Биточек из мяса паровой	90	14,98	8,19	7,93	167,18	466,03
	Соус томатный	20	0,12	0,66	1,16	11,12	1 126
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5	512
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	19,06	78,42	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,75	1 147
<b>Итого за Обед</b>		720	28,46	17,5	102,48	780,78	
<b>Итого за день</b>		1 351	39,35	27,55	207,06	1381,14	