УТВЕРЖДЕНО

Зам.директора-руководитель

центра образования «Павловский им.А.В.Васильева»

_____С.В. Крепкова

«1» сентября 2026г.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

для обучающихся центра образования «Павловский им. А.К. Васильева»

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая. День первый.							
Завтрак	Каша рисовая на молоке вязкая	200/5	7,8	9,2	47,1	290,0	Рец. № 4 1994 г.
	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	147,7	Рец.№ 642 1994 г.
	Бутерброд с маслом	30/10	13,8	12,6	60,1	394,3	Сб.рец. №1 1997 г.
	Йогурт	100	4,3	4,8	6,0	79,5	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	2,5	22,3	130,0	Рец.№ 148 1994 г.
	Жаркое по-домашнему	200	19,5	20,0	42,2	217,0	Рец.№ 304 2003 г.
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	28,5	108,2	Рец.№ 585 1994 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Итого за день:			59,2	53,8	248,7	1453,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая. День второй							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/25	26,7	20,1	39,5	443,0	Рец.№ 297 1994 г.
	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,3	57,3	Рец.№ 627 1994 г
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,7	118,3	
	Фрукт	100	0,4	0,4	8,0	41,0	
Обед	Огурцы свежие порционные	50	0,5	0,1	1,2	7,0	
	Суп картофельный	250	3,5	2,8	16,0	120,0	Рец.№131 1994 г.
	Тефтели мясные	100	11,7	14,6	11,3	222,5	Рец.№ 416 1994 г.
	Греча отварная	150	8,6	0,6	39,3	243,0	Рец.№ 463 1994 г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	33,5	128,5	Рец.№ 588 1994
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Итого за день:			59,2	49,5	181,2	1467,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая. День третий.							
Завтрак	Помидоры свежие порционные	50	0,6	0,1	1,9	12	
	Биточки рыбные	80	11,0	6,2	7,4	130,0	Рец.№551 1994 г.
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	127,5	Рец.№472 1994 г.
	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,3	57,3	Рец.№627 1994 г.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,7	118,3	
	Фрукт	100	0,4	0,4	41,0	79,5	
Обед	Огурцы свежие порционные	50	0,5	0,1	1,2	7,0	
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	3,0	2,5	9,5	85,0	Рец.№ 110 1994 г.
	Плов с мясом	200	20,5	17,5	55,8	217,0	Рец.№ 403 1997 г.
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	28,5	108,2	Рец.№ 585 1997 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Итого за день:			46,9	32,4	215,7	1068,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая. День четвертый.							
Завтрак	Котлета рубленная из говядины	80	8,3	11,9	8,9	175,2	Рец.№ 416 1994 г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,6	184,6	Рец.№ 469 1994 г
	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	147,7	Рец.№ 642 1994 г.
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,7	118,3	
	Фрукт	100	0,4	0,4	8,6	41,0	
Обед	Помидор свежий порционный	50	0,6	0,1	1,9	12,0	
	Суп картофельный со свежей рыбой	250	7,4	2,5	19,0	122,9	Рец.№131 1994 г.
	Рагу с птицей	200	26,7	43,4	10,7	489,0	Рец.№ 210 2003 г.
	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	0,1	0	31,3	118,5	Рец.№ 391 1994 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Итого за день:			59,8	67,3	179,2	1496,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая. День пятый.							
Завтрак	Каша гречневая на молоке вязкая	200/5	9,1	8,0	43,6	271,9	Рец.№ 4 1994 г.
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,8	22,5	121,6	Рец.№ 642 1994 г.
	Бутерброд с сыром	30/20	16,0	1,0	70,0	335,5	Рец.№ 1 1994 г.
	Йогурт	100	4,3	4,8	6,0	79,5	
Обед	Помидор свежий порционный	50	0,6	0,1	1,9	12,0	
	Суп из овощей	250	2,0	3,7	13,2	91,0	Рец.№132 1994 г.
	Котлета рубленная из птицы	80	13,2	10,6	11,6	206,4	Рец.№460 1994 г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,6	185,0	Рец.№469 1994 г.
	Сок	200	0,8	0	21,8	90,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Итого за день:			57,2	35,8	236,9	1480,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая. День первый.							
Завтрак	Огурец свежий порционный	50	0,5	0,1	1,2	7,0	
	Плов с птицей	200	16,0	19,9	40,8	404,0	Рец.№ 70 2010 г.
	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,3	0	15,3	57,3	Рец.№ 627 1994 г
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,7	118,3	
	Фрукт	100	0,4	0,4	8,0	41,0	
Обед	Огурец свежий порционный	50	0,5	0,1	1,2	7,0	
	Суп с макаронными изделиями	250	4,0	3,0	16,8	102,5	Рец.№ 148 1994 г
	Котлета рубленная из говядины	80	8,3	11,9	8,9	175,2	Рец.№ 416 1994 г
	Капуста тушенная	150	3,0	4,0	8,3	105,0	Рец.№ 482 1994 г
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	28,5	108,5	Рец.№ 585 1994 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Итого за день:			40,3	40,5	172,5	1212,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая. День второй.							
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке вязкая	200/5	7,6	7,7	44,4	266,8	Рец.№ 4 1994 г
	Какао на молоке	200	3,8	3,9	25,8	147,7	Рец.№ 642 1994 г
	Бутерброд с сыром	30/20	16,0	0,1	70,0	335,5	Рец.№ 1 1994 г
	Йогурт	100	4,3	4,8	6,0	75,9	
Обед	Помидор свежий порционный	50	0,6	0,1	1,9	12	
	Суп картофельный с зеленым горошком	250	6,5	2,5	22,3	130,0	Рец.№ 130 1994 г
	Птица, тушенная в соусе	100	44,7	36,8	7,8	579,0	Рец.№ 514 1997 г
	Греча отварная	150	8,6	0,6	39,3	243,0	Рец.№ 463 1994 г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	33,5	128,5	Рец.№ 588 1994 г
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Итого за день:			95,8	63,4	267,7	2009,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая. День третий.							
Завтрак	Тефтели мясные	100	11,7	14,6	11,3	222,5	Рец.№ 416 1994 г
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,6	184,6	Рец.№ 4691994 г
	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	Рец.№ 591 1994 г
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,7	118,3	
	Фрукт	100	0,4	0,4	8,6	41,0	
Обед	Помидор свежий порционный	50	0,6	0,1	1,9	12,0	
	Свекольник	250	2,4	3,7	19,3	114,3	Рец.№ 193 1994 г
	Котлета рыбная	80	11,0	6,2	7,4	130,0	Рец.№ 551 1994 г
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	127,5	Рец.№ 472 1994 г
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	28,5	108,2	Рец.№ 585 1994 г
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Итого за день:			42,2	35,0	193,2	1264,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая. День четвертый.							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200/5	9,7	9,2	45,3	291,6	Рец.№ 4 1994 г
	Какао с молоком	200	7,8	9,2	47,1	290,1	Рец.№ 642 1994 г
	Бутерброд с сыром	30/20	16,0	1,0	70,0	335,5	Рец.№ 2 1994 г
	Йогурт	100	4,3	4,8	6,0	79,5	
Обед	Огурец свежий порционный	50	0,5	0,1	1,2	7,0	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,0	2,5	9,3	72,5	Рец.№ 120 1994 г
	Печень, тушенная в соусе	100	26,9	18,1	16,6	348,0	Рец.№ 408 1994 г
	Рис отварной	150	3,6	4,4	29,1	195,0	Рец.№ 465 1994 г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	33,5	128,9	Рец.№ 588 1994 г
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Итого за день:			75,5	49,9	274,8	1835,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая. День пятый.							
	Омлет натуральный	110	11,1	17,4	2,1	209,1	Рец.№ 284 1994 г
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,8	22,5	121,6	Рец.№ 762 1994 г
	Бутерброд с маслом	30/10	13,8	12,6	60,1	394,4	Рец.№ 1 1994 г
	Фрукт	100	0,4	0,4	8,6	41,0	
Обед	Помидор свежий порционный	50	0,6	0,1	1,9	12,0	
	Рассольник ленинградский	250	3,0	2,8	20,3	107,5	Рец.№ 138 1994 г
	Тефтели из птицы	100	14,2	17,4	22,4	325,0	Рец.№ 72 2010 г
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,6	184,5	Рец.№ 469 1994 г
	Сок	200	0,8	0	21,8	90,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Итого за день:			55,1	58,3	206,0	1572,1	
Итого за первую неделю:			**56,5**	**47,8**	**212,3**	**1393.4**	
Итого за второю неделю:			**54.6**	**49.4**	**222,8**	**1578,6**	
Итого за две недели:			**55,6**	**48,6**	**217,5**	**1486,0**	