



Согласовано:  
В.В. Гаврилова

Утверждаю :  
Махмутов Х.Х.

Меню \_\_\_\_\_ 2025 г.

1 неделя 1 день

Родительский взнос

| №                    | Наименование блюд                    | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал.  | №/р |
|----------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-----|
| 1                    | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60    | 0,90  | 2,97  | 5,23     | 51,79  | 45  |
| 2                    | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ         | 60/30 | 8,31  | 12,04 | 9,86     | 181,04 | 279 |
| 3                    | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ    | 150/5 | 16,18 | 5,14  | 33,82    | 246,24 | 210 |
| 4                    | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С  | 200   | 0,00  | 0,00  | 9,68     | 38,70  | 402 |
| 5                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ               | 20/20 | 3,05  | 0,25  | 20,07    | 94,73  | б/н |
| Итого за прием пищи: |                                      | 545   | 28,44 | 20,40 | 78,66    | 612,50 |     |

1 неделя 2 день

Родительский взнос

| №                    | Наименование блюд                        | Выход    | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал.  | №/р |
|----------------------|------------------------------------------|----------|-------|-------|----------|--------|-----|
| 1                    | НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОРЫ НОВОГО УРОЖАЯ) | 60       | 0,66  | 0,12  | 2,28     | 14,40  | б/н |
| 2                    | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ               | 150/5    | 7,40  | 6,00  | 33,60    | 218,00 | 181 |
| 3                    | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ               | 60/30    | 5,32  | 4,25  | 3,79     | 74,77  | 244 |
| 4                    | ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ                  | 200/15/7 | 0,0   | 0,0   | 14,52    | 58,05  | 431 |
| 5                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ                    | 20/20    | 3,05  | 0,25  | 20,07    | 94,73  | б/н |
| Итого за прием пищи: |                                          | 567      | 16,43 | 10,62 | 74,26    | 459,95 |     |

1 неделя 3 день

Родительский взнос

| №                    | Наименование блюд                         | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал.  | №/р |
|----------------------|-------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-----|
| 1                    | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                          | 60    | 1,15  | 7,62  | 5,46     | 95,45  | 51  |
| 2                    | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ       | 60/30 | 9,50  | 11,50 | 13,88    | 196,89 | 314 |
| 3                    | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧ. | 150/5 | 4,73  | 5,31  | 31,17    | 191,63 | 323 |
| 4                    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 200   | 0,00  | 0,00  | 23,23    | 92,89  | 402 |
| 5                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ                      | 20/20 | 3,05  | 0,25  | 20,07    | 94,73  | б/н |
| Итого за прием пищи: |                                           | 545   | 18,43 | 24,68 | 93,81    | 671,59 |     |

1 неделя 4 день

Родительский взнос

| №                    | Наименование блюд                   | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал.  | №/р |
|----------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-----|
| 1                    | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВ.ФАРШЕМ | 125/5 | 10,02 | 16,51 | 20,89    | 272,09 | 299 |
| 2                    | СОКИ ОВОЩНЫЕ.ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ    | 200   | 0,97  | 0,19  | 19,59    | 83,42  | б/н |
| 3                    | КАКАО С МОЛОКОМ                     | 200   | 3,75  | 3,01  | 14,74    | 102,29 | 433 |
| 4                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ               | 20/20 | 3,42  | 0,34  | 39,34    | 174,15 | б/н |
| Итого за прием пищи: |                                     | 570   | 17,79 | 19,96 | 75,29    | 552,53 |     |

---

**1 неделя 5 день****Родительский взнос**

| № | Наименование блюд                    | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал.  | №/р |
|---|--------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|-----|
| 1 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ( СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ) | 60     | 0,48  | 0,06  | 1,02     | 7,80   | Б/Н |
| 2 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                        | 150/50 | 17,90 | 13,70 | 27,70    | 306,00 | 311 |
| 3 | ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ                  | 30     | 2,25  | 2,94  | 22,32    | 125,10 | Б/Н |
| 4 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ       | 200/15 | 0,33  | 0,00  | 11,44    | 47,05  | 430 |
| 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ               | 20/20  | 3,05  | 0,25  | 20,07    | 94,73  | б/н |
|   | Итого за прием пищи:                 | 545    | 24,01 | 16,95 | 82,55    | 580,68 |     |

---

**1 неделя 6 день****Родительский взнос**

| № | Наименование блюд                    | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал.  | №/р |
|---|--------------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-----|
| 1 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ СЛ.МАСЛОМ | 130/5 | 5,70  | 4,70  | 33,30    | 198,00 | 181 |
| 2 | КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ.ШНИЦЕЛИ              | 60    | 11,49 | 12,52 | 10,62    | 200,93 | 272 |
| 3 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК               | 200   | 0,08  | 0,08  | 11,58    | 47,82  | 402 |
| 4 | ХЛЕБ РЖАНОЙ,ПШЕНИЧНЫЙ                | 20/20 | 3,05  | 0,25  | 20,07    | 94,73  | б/н |
|   | Итого за прием пищи:                 | 435   | 20,32 | 17,55 | 75,57    | 541,48 |     |

---

**2 неделя 1 день****Родительский взнос**

| № | Наименование блюд                 | Выход    | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Ккал.  | №/р |
|---|-----------------------------------|----------|-------|-------|--------------|--------|-----|
| 1 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                     | 60       | 0,48  | 0,06  | 1,50         | 8,37   | Б/Н |
| 2 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5    | 16,18 | 5,14  | 33,82        | 246,24 | 270 |
| 3 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                 | 40/40    | 11,89 | 12,96 | 2,75         | 175,09 | 259 |
| 4 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ    | 200/15/7 | 0,04  | 0,00  | 14,66        | 59,53  | 430 |
| 5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ,ПШЕНИЧНЫЙ             | 20/20    | 3,05  | 0,25  | 20,07        | 94,73  | б/н |
|   | Итого за прием пищи:              | 557      | 31,64 | 18,41 | 72,80        | 583,96 |     |

---

**2 неделя 2 день****Родительский взнос**

| № | Наименование блюд                          | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал.  | №/р |
|---|--------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-----|
| 1 | НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ ( ПОМИДОРЫ НОВОГО УРОЖАЯ)  | 60    | 0,66  | 0,12  | 2,28     | 14,40  | Б/Н |
| 2 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ        | 150/5 | 8,49  | 6,22  | 38,36    | 243,03 | 181 |
| 3 | ФРИКАСЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК                  | 50/50 | 11,17 | 28,80 | 5,48     | 325,43 | 271 |
| 3 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С | 200   | 0,00  | 0,00  | 9,68     | 38,70  | 402 |
| 4 | ХЛЕБ РЖАНОЙ,ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20/20 | 3,05  | 0,25  | 20,07    | 94,73  | б/н |
|   | Итого за прием пищи:                       | 555   | 23,37 | 35,39 | 75,87    | 716,29 |     |

---

---

**2 неделя 3 день****Родительский взнос**

| № | Наименование блюд                  | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал.  | №/р |
|---|------------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-----|
| 1 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60    | 0,98  | 2,44  | 4,78     | 45,09  | 34  |
| 2 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                  | 150/5 | 3,15  | 5,04  | 21,36    | 143,86 | 128 |
| 3 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                     | 60    | 7,72  | 4,96  | 8,84     | 110,56 | 230 |
| 3 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ             | 200   | 0,00  | 0,00  | 25,38    | 101,54 | 411 |
| 4 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ              | 20/20 | 3.05  | 0,25  | 20,07    | 94,73  | б/н |
|   | Итого за прием пищи:               | 515   | 14,90 | 12,69 | 80,43    | 495,78 |     |

**2 неделя 4 день****Родительский взнос**

| № | Наименование блюд                 | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал.  | №/р |
|---|-----------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|-----|
| 1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                  | 60     | 0,73  | 0,06  | 6,75     | 31,17  | 41  |
| 2 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)    | 150/50 | 17,90 | 13,70 | 27,70    | 306,00 | 311 |
| 3 | СОКИ ОВОЩНЫЕ .ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200    | 0,97  | 0,19  | 19,59    | 83,42  | Б/Н |
| 4 | КАКАО С МОЛОКОМ                   | 200    | 3,94  | 3,29  | 16,65    | 113,14 | 433 |
| 5 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ              | 20/20  | 3,05  | 0,25  | 20,07    | 94,73  | б/н |
|   | Итого за прием пищи:              | 700    | 26,59 | 17,49 | 90,76    | 628,46 |     |

---

**2 неделя 5 день****Родительский взнос**

| № | Наименование блюд                     | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал.  | №/р |
|---|---------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------|-----|
| 1 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ)   | 60     | 0,48  | 0,06  | 1,02     | 7,80   | Б/Н |
| 2 | ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (ГРУДКА КУРИНАЯ). | 150/5  | 10,62 | 13,13 | 13,82    | 216,02 | 258 |
| 3 | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)        | 30     | 2,25  | 2,94  | 22,32    | 125,10 | Б/Н |
| 4 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ                  | 200/15 | 0,33  | 0,00  | 15,21    | 62,14  | 430 |
| 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ                  | 20/20  | 3,05  | 0,25  | 20,07    | 94,73  | б/н |
|   | Итого за прием пищи:                  | 500    | 16,73 | 16,38 | 72,44    | 505,79 |     |
|   |                                       |        |       |       |          |        |     |

**2 неделя 6 день****Родительский взнос**

| № | Наименование блюд               | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал.  | №/р |
|---|---------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-----|
| 1 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                | 60    | 1,15  | 7,62  | 5,29     | 94,93  | 51  |
| 2 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ            | 60    | 7,08  | 6,40  | 5,35     | 107,23 | 308 |
| 3 | РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 3,69  | 2,93  | 38,78    | 196,20 | 325 |
| 4 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ     | 200   | 0,00  | 0,00  | 23,23    | 92,89  | 402 |
| 5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ,ПШЕНИЧНЫЙ           | 20/20 | 3,05  | 0,25  | 20,07    | 94,73  | б/н |
|   | Итого за прием пищи:            | 515   | 14,97 | 17,20 | 92,72    | 585,98 |     |