

Утверждаю:  
 Директор: *Нестерова С.Н.* С.Н.Нестерова

02.09.2024г.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые средства			Энергетич. Ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1  День 1 обед	Огурцы натуральные свежие	100	0,5	0	2,2	11	71
	Суп с горохом луценым	250	7,1	5,3	23,7	169,8	119
	Гуляш из куриной грудки	100	23,8	19,52	5,74	203	591
	Макаронные изделия отварные	150	13,16	14,03	86,9	504,77	309
	Сок	200	2,4	0,4	4,6	21,2	158
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	57,68	1
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>51,22</b>	<b>39,85</b>	<b>149,78</b>	<b>1037,77</b>	
Неделя 1  День 2 обед	Салат из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44	45
	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82
	Шницель мясной	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Пюре картофельное	200	3,51	25,06	5,69	261,03	312
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	29	117	82
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	57,68	1
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>22,71</b>	<b>115,67</b>	<b>91</b>	<b>1496,82</b>	
Неделя 1  День 3 обед	Помидоры натуральные свежие	100	0,5	0	2,2	11	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103
	Тефтели тушёные	100	14,69	15,99	18,09	275	279
	Каша рассыпчатая гречневая	200	0,57	96,24	0,93	872,07	302
	Кисель из сушёных яблок	200	0	0	26	106	350
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	57,68	1
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>22,71</b>	<b>115,67</b>	<b>91</b>	<b>1496,82</b>	

<b>Неделя 1</b>  <b>День 4</b> <b>обед</b>	Огурцы натуральные свежие	100	0,5	0	2,2	11	71
	Суп с фасолью	250	7,3	5,3	22,7	168,8	82
	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Макаронные изделия отварные	200	13,16	14,03	86,9	504,77	309
	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	57,68	1
	<b>Итого за обед</b>		910	43,17	34,14	174,68	1152,02
<b>Неделя 1</b>  <b>День 5</b> <b>обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,8	2,8	6,2	52,8	45
	Рассольник	250	1,6	5,1	16,5	118	94
	Котлета из мяса птицы	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Пюре картофельное	200	3,51	25,06	5,69	261,03	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	57,68	1
	<b>Итого за обед</b>		910	25,76	45,11	95,49	882,78
<b>Неделя 2</b>  <b>День 1</b> <b>обед</b>	Огурцы натуральные свежие	100	0,5	0	2,2	11	71
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,2	2,8	20,6	11,5	101
	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Макаронные изделия отварные	200	13,16	14,03	86,9	504,77	309
	Сок	200	2,4	0,4	4,6	21,2	158
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	57,68	1
	<b>Итого за обед</b>		910	38,07	29,38	156,64	905,22
<b>Неделя 2</b>  <b>День 2</b> <b>обед</b>	Винегрет овощной	100	0,82	3,71	5,06	56,88	67
	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82
	Голень куриная отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	637
	Пюре картофельное	200	3,51	25,06	5,69	261,03	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	57,68	1
	<b>Итого за обед</b>		910	31,54	47,88	187,4	848,86

<b>Неделя 2</b>  <b>День 3</b> <b>обед</b>	Салат из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44	45
	Суп с горохом лущеным	250	7,1	5,3	23,7	169,8	119
	Плов из птицы	200	37,2	45,33	41,05	747,09	191
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	57,68	1
<b>Итого за обед</b>		810	58,43	56,56	112,22	1211,99	
<b>Неделя 2</b>  <b>День 4</b> <b>обед</b>	Помидоры натуральные свежие	100	0,5	0	2,2	11	71
	Суп с фасолью	250	7,3	5,3	22,7	168,8	119
	Котлета из мяса птицы	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Макаронные изделия отварные	200	13,16	14,03	86,9	504,77	309
	Сок	200	2,4	0,4	4,6	21,2	158
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	57,68	1
<b>Итого за обед</b>		910	43,17	31,88	158,74	1062,52	
<b>Неделя 2</b>  <b>День 5</b> <b>обед</b>	Икра кабачковая стерилизованная	100	0,8	3,6	3,1	47,6	41
	Рассольник Ленинградский	250	1,6	5,1	16,5	118	94
	Котлета рыбная	100	14,09	6	13,51	205,31	143
	Пюре картофельное	200	3,51	25,06	5,69	261,03	312
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Батон йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	57,68	1
<b>Итого за обед</b>		910	27,78	44,08	90,93	905,14	
<b>Среднее значение за 10 дней</b>		895	36,803	48,972	142,46	1039,28	