

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

02.09.2024г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

7-11 ЛЕТ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые средства			Энергетич. Ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1 обед	Огурцы натуральные свежие	60	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
Итого за обед		820	51,22	39,85	149,78	1037,77	
Неделя 1 День 2 обед	Салат из белокочанной капусты	60	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	150	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
	Груша	220	0,6	0,6	14,7	70,5	596
Итого за обед		1040	26,78	45,77	222,39	960,22	
Неделя 1 День 3 обед	Помидоры натуральные свежие	60	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	150	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
	Кондитерское изделие	120	7,5	11,8	74,4	436	1
Итого за обед		940	30,21	127,47	165,4	1932,82	

Неделя 1 День 4 обед	Огурцы натуральные свежие	60	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	150	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
Итого за обед		820	43,17	34,14	174,68	1152,02	
Неделя 1 День 5 обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	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	150	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
Итого за обед		1050	26,36	45,71	110,19	953,28	
Неделя 2 День 1 обед	Огурцы натуральные свежие	60	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	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
Итого за обед		820	38,07	29,38	156,64	905,22	
Неделя 2 День 2 обед	Винегрет овощной	60	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	150	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
	Апельсин	250	0,6	0,6	14,7	70,5	596
Итого за обед		1070	32,14	48,48	202,1	919,36	

Неделя 2	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	45
	День 3 обед	Суп с горохом лущеным	250	7,1	5,3	23,7	169,8
	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
	Кондитерское изделие	120	7,5	11,8	74,4	436	1
Итого за обед		890	65,93	68,36	186,62	1647,99	
Неделя 2	Помидоры натуральные свежие	60	0,5	0	2,2	11	71
	День 4 обед	Суп с фасолью	250	7,3	5,3	22,7	168,8
	Котлета из мяса птицы	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	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
Итого за обед		820	43,17	31,88	158,74	1062,52	
Неделя 2	Икра кабачковая стерилизованная	60	0,8	3,6	3,1	47,6	41
	День 5 обед	Рассольник Ленинградский	250	1,6	5,1	16,5	118
	Котлета рыбная	100	14,09	6	13,51	205,31	143
	Пюре картофельное	150	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
	Яблоко	220	0,6	0,6	14,7	70,5	596
Итого за обед		1040	28,38	44,68	105,63	975,64	
Среднее значение за 10 дней		931	38,543	51,572	163,22	1154,68	