

Утверждаю:

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

18.11.2024г

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

12 ЛЕТ и СТАРШЕ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые средства			Энергетич. Ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	Огурцы солёные	100	0,5	0	2,2	11	70
	Суп с фасолью	250	7,3	5,3	22,7	168,8	119
День 1 обед	Сосиски для школьного питания(отварные)	120	17,38	45,68	3,6	494,3	243
	Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	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		930	49,38	70,68	175,6	1496,32
Неделя 1	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	52
	Борщ с капустой свежей и картофелем	100	1,81	4,91	125,25	102,5	103
День 2 обед	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 сушёных 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
	Итого за обед		760	26,76	48,21	210,64	931,18
Неделя 1	Салат из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103
День 3 обед	Гуляш из куриной грудки	100	23,8	19,52	5,74	203	591
	Каша рассыпчатая гречневая	200	0,76	128,32	1,24	1162,78	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
	Итого за обед		910	32,36	154,33	82,17	1756,97
	Кабачки солёные	100	0,5	0	2,2	11	70

Неделя 1 День 4 обед	Суп с горохом лущёным	250	7,1	5,3	23,7	169,8	119
	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	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		910	47,35	38,81	204,64	1321,27	
Неделя 1 День 5 обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88	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	4,68	33,42	7,58	384,04	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		910	27,53	55,27	101,48	1040,99
Неделя 2 День 1 обед	Огурцы солёные	100	0,5	0	2,2	11	70
	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	17,54	18,7	115,86	673,02	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		910	42,45	34,05	185,6	1073,47
Неделя 2 День 2 обед	Винегрет овощной	100	1,32	6,18	8,44	94,8	67
	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1,8	4,9	15,2	112,3	82
	Голень куриная отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	637
	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	384,04	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		910	33,2	58,7	82,62	1019,59
Неделя 2 День 3 обед	Салат из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44	45
	Суп с горохом лущёным	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
Итого за обед		810	58,43	56,56	112,22	1211,99	
Неделя 2	Кабачки солёные	100	0,5	0	2,2	11	70
День 4 обед	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	17,54	18,7	115,86	673,02	309
	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
Итого за обед		910	48,67	39,87	208,59	1354,77	
Неделя 2	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	52
День 5 обед	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	4,68	33,42	7,58	384,04	312
	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		910	28,46	51,61	77,19	950,45	
Среднее значение за 10 дней		887	39,459	60,809	144,08	1215,7	