

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

09.01.2025г.

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	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	45
	Суп с горохом лущеным	250	7,10	5,30	23,70	169,80	119
	Котлета из мяса птицы	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,69	261,03	312
	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	840	45	66,01	146,64	1328,07	
Неделя 1 День 2 обед	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82
	Котлета рыбная	100	14,09	6,00	12,93	205,31	143
	Макаронные изделия отварные/соус красный основной	150/50	13,55	15,55	89,95	528,44	309/833
	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
	Банан	220	0,6	0,6	14,7	70,5	596
	Итого за обед	1040	26,79	46,37	222	964,12	
Неделя 1 День 3 обед	Огурцы солёные	60	0,5	0	2,2	11	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103
	Гуляш из куриной грудки	100	23,8	19,52	5,74	203	591
	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
Итого за обед		820	32,17	122,25	81,86	1466,26	
Неделя 1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,8	2,8	6,2	52,8	45
День 4 обед	Суп с фасолью	250	7,3	5,3	22,7	168,8	82
	Гуляш из печени	100	15,73	6,34	2,43	125,62	29
	Рис отварной	150	5,82	9,74	50,00	298,47	304
	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	42,97	34,14	175,68	1153,02	
Неделя 1	Кабачки солёные	60	0,5	0	2,2	11	70
День 5 обед	Рассольник	250	1,6	5,1	16,5	118	94
	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	200	0,6	0,6	14,7	70,5	596
Итого за обед		1020	27,32	41,41	86,66	860,38	
Неделя 2	Огурцы солёные	60	0,5	0	2,2	11	70
День 1 обед	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/соус красный основной	150/50	13,55	15,55	89,95	528,44	309/833
	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	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	67
День 2 обед	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
Итого за обед		820	31,54	47,88	187,4	848,86	
Неделя 2							
День 3 обед	Салат из белокочанной капусты	60	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
	яблоко	200	0,6	0,6	14,7	70,05	596
Итого за обед		970	59,03	57,16	126,92	1282,49	
Неделя 2							
День 4 обед	Кабачки солёные	60	0,5	0	2,2	11	70
	Суп с фасолью	250	7,3	5,3	22,7	168,8	119
	Гуляш говяжий с подливом	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	Макаронные изделия отварные	150	13,16	14,03	86,9	504,77	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		820	44,29	35,2	179,63	1186,52	
Неделя 2							
День 5 обед	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
	Рассольник Ленинградский	250	1,6	5,1	16,5	118	94
	Котлета из мяса птицы	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,69	261,03	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		820	26,72	40,81	71,96	789,88	
Среднее значение за 10 дней		879	37,294	52,491	145,89	1087,77	