

Утверждаю:
Директор:  С.Н.Нестерова
01.09.2025г.

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	Помидоры натуральные свежие	60	1	0,4	2,3	21	71
	Суп с фасолью	250	7,3	5,3	22,7	168,8	119
	Голень отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	637
	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	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	44,83	29,65	114,17	881,76	
Неделя 1							
День 2 обед	Огурцы натуральные свежие	60	1	0,4	2,3	21	71
	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82
	Котлета куриная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Пюре картофельное	150/50	2,34	16,71	3,79	174,02	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
	Банан	220	0,6	0,6	14,7	70,5	596
		1040	25,6	34,77	213,14	818,97	
Итого за обед							
Неделя 1							
День 3 обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	45
	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	0,38	64,16	0,62	581,38	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	31,98	90,17	81,33	1174,67	
Неделя 1	Помидоры натуральные свежие	60	1	0,4	2,3	21	71
День 4 обед	Суп с горохом лущеным	250	7,1	5,3	23,7	169,8	119
	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	36,31	25,04	125,61	853,59	
Неделя 1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,8	2,8	6,2	52,8	46
День 5 обед	Рассольник	250	1,6	5,1	16,5	118	94
	Котлета рыбная	100	14,09	6	12,93	205,31	143
	Пюре картофельное	150	2,34	16,71	3,79	174,02	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
	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	44,4	596
Итого за обед		1020	23,53	31,61	100,62	816,73	
Неделя 2	Огурцы натуральные свежие	60	1	0,4	2,3	21	71
День 1 обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,2	2,8	20,6	116,5	101
	Гуляш из куриной грудки	100	23,8	19,52	5,74	203	591
	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	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	42,43	33,07	117,81	826,21	
Неделя 2	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
День 2 обед	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82
	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Пюре картофельное	150	2,34	16,71	3,79	174,02	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
	Банан	220	0,6	0,6	14,7	70,5	596
Итого за обед		1040	25,28	38,08	213,67	845,43	
Неделя 2							
День 3	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	45
обед	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	0,4	0,4	9,8	44,4	596
Итого за обед		970	58,83	56,96	122,02	1256,39	
Неделя 2							
День 4	Помидоры натуральные свежие	60	1	0,4	2,3	21	71
обед	Суп с фасолью	250	7,3	5,3	22,7	168,8	119
	Шницель	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	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	40,4	30,92	150,76	1028,26	
Неделя 2							
День 5	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,8	2,8	6,2	52,8	46
обед	Рассольник Ленинградский	250	1,6	5,1	16,5	118	94
	Котлета куриная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
	Пюре картофельное	150/50	2,34	16,71	3,79	174,02	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
	Груша	200	0,6	0,6	14,7	70,5	596
Итого за обед		1020	27,55	37,76	88,13	793,27	
Среднее значение		8220	356,74	408,03	1327,26	9295,28	

за 10 дней						
---------------	--	--	--	--	--	--