Утверждаю:

И. о. директора:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /О. А. Тюрюпова/

 01.09.2025 г.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**7-11 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые средства** | **Энергетич.****Ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя1****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 |  |
| **Неделя1****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 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 |
| Банан | 220 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 596 |
| **Итого за обед** |   | 1040 | 24,14 | 29,22 | 210,37 | 795,53 |  |
| **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****День 4****обед** | Салат из свёклы отварной | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 52 |
| Суп с горохом лущеным | 250 | 7,1 | 5,3 | 23,7 | 169,8 | 119 |
| Котлета куриная | 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 |
| Яблоко | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 596 |
| **Итого за обед** |  | 1020 | 30,55 | 38,21 | 109,41 | 895,51 |  |
| **Неделя 1****День 5****обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидоры натуральные свежие | 60 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | 71 |
| Рассольник  | 250 | 1,6 | 5,1 | 16,5 | 118 | 94 |
| Гуляш из печени | 100 | 15,73 | 6,34 | 2,43 | 125,62 | 29 |
| Рис отварной | 150 | 5,82 | 9,74 | 50 | 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 | 30,81 | 24,84 | 118,41 | 801,79 |  |
| **Неделя 2****День 1****обед** | Огурцы натуральные свежие | 60 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | 71 |
| 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****День 2****обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров  | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 14 |
| 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****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 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 596 |
| **Итого за обед** |   | 970 | 58,83 | 56,96 | 122,02 | 1256,39 |  |
| **Неделя 2****День 4****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 |
| 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****обед** | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,8 | 2,8 | 6,2 | 52,8 | 46 |
| 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 | 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 за 10 дней** |  | 919 | 35,674 | 40,803 | 132,73 | 929,528 |  |