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 | | |  |