

СОГЛАСОВАНО

директор
Е.С.Ширяева
01.09.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП
Е.Ю.Черноусова
01.09.2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ(летне-осенний)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	121
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,58	12,16	7,60	190,4	393
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,74	3,16	4,61	54,4	444
	Макароны отварные с овощами	180	6,12	4,21	31,19	187,2	300
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86	518
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	31,42	33,64	121,05	914,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		960	31,42	33,64	121,05	914,7	
День 2							
ОБЕД	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,30	0,10	0,96	40	504
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,42	89	51
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,00	14,50	112,5	160
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	16,43	165,6	434
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	19,18	10,36	8,68	205,94	349
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	33,93	30,47	88,71	814,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		965	33,93	30,47	88,71	814,34	
День 3							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5,00	13,60	123,75	128
	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	100	15,42	9,55	8,85	182,78	417
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	6,91	11,79	208,31	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	508
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,10	1,80	65	36
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	32,03	29,17	90,96	841,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		915	32,03	29,17	90,96	841,64	
День 4							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,75	3,12	20,75	129	152
	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110	30
	Рагу из птицы	220	19,27	20,11	22,22	346,39	412
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	502
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	30,76	34,37	95,29	816,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	30,76	34,37	95,29	816,59	
День 5							
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	159
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45	526
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Котлеты, биточки, шницели	100	15,56	11,11	15,56	228,89	381
	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,80	6,10	2,60	69	37
	Капуста тушенная	180	3,96	6,12	14,53	129,6	423
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	35,43	31,42	94,46	808,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		910	35,43	31,42	94,46	808,44	
День 6							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83	147
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	121
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,58	12,16	7,60	190,4	393

	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86	518
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Рис с овощами	180	4,55	4,91	37,67	213,61	421
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,74	3,16	4,61	54,4	444
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	29,80	35,82	120,37	924,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		965	29,80	35,82	120,37	924,21	
День 7							
ОБЕД	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97,5	136
	Овощи консервированные	100	8,83	5,50	61,70	332,83	113
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	16,43	165,6	434
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45	526
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113,33	345
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	35,07	21,58	145,67	932,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		915	35,07	21,58	145,67	932,06	
День 8							
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	139
	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	100	15,42	9,55	8,85	182,78	417
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,20	78	538
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	0,81	34,85	173,88	297
	Салат из капусты белокочанной	100	1,60	6,00	8,67	96	1
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	32,85	23,42	121,64	829,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		915	32,85	23,42	121,64	829,71	
День 9							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,50	10,10	8,50	131	57
	Шницель рубленый	100	15,53	11,53	15,70	228,73	386
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	6,91	11,79	208,31	243
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
		910	32,46	33,65	105,84	929,74	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	32,46	33,65	105,84	929,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		910	32,46	33,65	105,84	929,74	
День 10							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5,00	13,60	123,75	128
	Плов из отварной птицы	220	22,00	24,93	28,60	427,42	411
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45	526
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,80	6,10	2,60	69	37
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
		865	32,22	37,72	95,62	866,47	
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	32,22	37,72	95,62	866,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		865	32,22	37,72	95,62	866,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		9180	325,97	311,26	1079,61	8677,9	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		918	32,60	31,13	107,96	867,79	