

СОГЛАСОВАНО

(должность)

Комиссия (ФИО)

10.09.25 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

ФРД
АНДРЕЙ
АНДРЕЙ

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я дети с 7 до 12 лет
категория:

Прием лиц	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	210	17,79	34,61	3,76	373,88	210
	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,44	48,8	12
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,20	2,82	0,00	34,87	3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	26,82	41,89	55,33	670,57	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,50	2,00	12,22	69,72	61
	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,78	36,53	13
	Гуляш	40/15	6,69	16,34	2,20	182,51	92
	Картофельное пюре	150	2,89	4,98	19,03	127,92	131
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50	
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	17,47	27,39	104,04	714,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	44,29	69,28	159,37	1385,11	
День 2							
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	50/20	6,47	16,10	8,47	202,7	278
	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	7,58	3,71	41,98	216,83	167
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	152,2	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	30,48	24,95	126,01	818,96	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Печень по-строгановски	90/20	22,91	16,78	3,78	284,98	95
	Макаронные изделия отварные	150/4	5,77	0,69	36,60	179,55	202
	Икра свекольная	60	0,99	4,25	5,51	64,53	46
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50	
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	37,37	27,71	125,92	924,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	67,85	52,66	251,93	1743,56	
День 3							
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные	70/20	6,45	6,70	10,15	124,59	87
	Картофельное пюре	150	2,89	4,98	19,03	127,92	131
	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,78	36,53	13
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	2,90	0,05	22,64	1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,63	22,40	80,00	582,92	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88	95,59	
	Рагу овощное с мясом курицы	250	9,85	19,05	32,33	335	145
	Капуста тушеная	60	1,31	1,60	6,04	42,43	134
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	19,16	24,58	122,06	770,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	38,79	46,98	202,06	1353,21	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	210/5	5,61	7,62	51,47	280,48	184
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,20	2,82	0,00	34,87	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	13,84	11,30	99,60	528,37	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	200	4,54	4,40	14,24	114,98	774
	Котлета из свинины	90	10,67	26,47	13,76	331,77	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,58	3,71	41,98	216,83	168
	Салат из свежкы с растительным маслом	60	0,66	4,84	3,89	61,7	25
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50	
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	25,37	40,43	142,58	1023,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	43,21	51,73	242,28	1551,51	
День 5							
ЗАВТРАК	Гуляш	40/15	6,69	16,34	2,20	182,51	92
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,58	3,71	41,98	216,83	168
	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,44	48,8	12
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	21,10	24,51	95,75	661,16	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Плов из свинины	240	17,02	49,34	45,91	679,58	96
	Салат из свежих помидоров	60	0,53	3,09	2,73	69,17	12
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	25,25	58,42	128,67	1144,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	46,35	82,93	224,42	1805,45	