

ГЛАСОВАНО

(должность)

полностью (ФИО)

10.09.2025 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

Александр (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 Рабочее

Прием пищи	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 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
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	40	0,32	2,04	1,18	24,36	13
	Гуляш	40/15	6,69	16,34	2,20	182,51	92
	Картофельное пюре	120	2,32	3,98	15,23	102,34	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		655	16,75	25,37	99,64	676,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	43,57	67,26	154,97	1347,36	
День 2							
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	50	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		510	30,48	24,95	126,01	818,96	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,99	4,25	5,51	64,53	46
	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	110/5	4,30	4,33	27,06	162,31	202
	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		715	35,90	31,35	116,38	907,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	66,38	56,30	242,39	1726,32	
День 3							
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные	50/20	4,61	4,78	7,25		89 87
	Картофельное пюре	120	2,32	3,98	15,23		102,34 131
	Салат из свежих огурцов	40	0,32	2,04	1,18		24,36 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	500	17,07	18,46	72,70		509,58
ОБЕД	Капуста тушеная	40	0,88	1,06	4,03		28,28 134
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88		95 59
	Рагу овощное с мясом курицы	170	6,70	12,95	21,98		227,8 145
	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		665	15,58	17,94	109,70	648,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165	32,65	36,40	182,40	1158,52	
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
	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 1	30	1,98	0,36	10,02		49,62 51
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	13,84	11,30	99,60		528,37
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	14,78	7,98	14,36		189,82 774
	Котлета из свинины	90	10,67	26,47	13,76		331,77 103
	Салат из свежки с растительным маслом	40	0,44	3,23	2,59		41,13 25
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	7,58	3,71	41,98		216,83 168
	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		735	39,39	42,40	141,50	1077,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	53,23	53,70	241,10	1605,78	
День 5							
ЗАВТРАК	Гуляш	40/15	6,69	16,34	2,20		182,51 92
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	7,58	3,71	41,98		216,83 167
	Икра кабачковая	100	1,28	5,30	6,79		83,5 160
	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		570	21,58	26,21	99,10	685,86	
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	40	0,35	2,06	1,82		46,12 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		735	25,07	57,39	127,76	1121,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	46,65	83,60	226,86	1817,1	