

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

директор

Ширяева Е.С.

01.11.2025г.

ИП

Черноусова

Е.Ю.

01.11.2025г.

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	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.20	10.40	6.50	124	53
	Суп с рыбными консервами	250	9.23	7.23	16.05	166.25	159
	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	100	15.00	10.71	9.29	188.89	417
	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	434
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1.00	0.20	30.20	92	518
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	35.99	37.22	115.78	906.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		910	35.99	37.22	115.78	906.44	
День 2							
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных(Курага)	200	0.30	0.00	30.10	81	531
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.30	10.40	6.50	124	121
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Борщ с капустой и картофелем	250	18.25	5.00	10.65	95	128
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.51	303.66	243
	Печень говяжья по-строгановски	140	10.18	17.56	5.46	271.08	398
Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479	
ИТОГО ЗА ОБЕД		955	46.20	43.88	131.52	1052.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		955	46.20	43.88	131.52	1052.54	
День 3							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2.50	3.75	15.00	108	144
	Курица в соусе с томатом	140	15.86	15.75	4.79	224	410
	Рис отварной	180	4.43	7.29	52.58	245.52	419
	Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20	25.10	103	528
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.60	10.10	9.60	136	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	30.47	37.85	141.19	986.22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		950	30.47	37.85	141.19	986.22	
День 4							
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.25	139
	Салат из свеклы с чесноком	100	1.50	10.10	8.50	131	57
	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	434
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	538
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Котлеты или биточки рыбные	100	13.90	2.10	9.60	113	345

	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	27.84	27.18	111.07	805.65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		915	27.84	27.18	111.07	805.65	
День 5							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.70	2.85	31.32	111.25	152
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.50	0.20	23.10	96	526
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Говядина, тушенная с капустой	240	23.28	20.04	25.92	653.64	371
	Салат из свежих огурцов	100	0.07	10.10	2.00	102	36
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	32.33	33.95	116.46	1132.59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	32.33	33.95	116.46	1132.59	
День 6							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.98	7.77	83	147
	Салат из свежих помидоров	100	1.00	10.20	3.50	110	30
	Шницель рубленый	100	17.80	17.50	14.30	286	386
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	34.85	172.8	297
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	33.75	35.00	121.72	939.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		915	33.75	35.00	121.72	939.6	
День 7							
ОБЕД	Свекольник	250	2.18	4.45	12.02	97	136
	Салат из моркови и яблок	100	0.90	10.20	7.20	124	21
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.51	303.66	243
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1.00	0.20	30.20	92	518
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479
	Птица отварная	120	28.28	19.46	0.67	226.67	409
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	48.53	45.23	128.90	1021.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		935	48.53	45.23	128.90	1021.13	
День 8							
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	2.13	5.10	14.55	112.5	160
	Жаркое по-домашнему	250	29.50	16.40	18.90	430.7	374
	Компот из плодов или ягод сушеных(Курага)	200	0.30	0.00	30.10	81	531
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Салат из свеклы отварной	100	1.50	5.50	8.40	89	51
	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	39.34	28.51	106.25	891	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		885	39.34	28.51	106.25	891	
День 9							
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	250	3.68	4.40	16.05	115.5	148
	Овощи натуральные- огурцы	100	0.80	0.10	2.50	14	112
	Плов из отварной птицы	250	19.05	18.95	45.10	427.4	411
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.50	0.20	23.10	96	526
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29.81	24.41	120.87	822.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	29.81	24.41	120.87	822.6	
День 10							
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.25	139
	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	434
	Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20	25.10	103	528
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	117.5	114
	Овощи натуральные- помидоры	100	0.90	5.10	3.60	64	112
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115

	Сметана	5	0.13	0.75	0.18	8.1	479
	Фрикадельки из кур	100	14.27	12.40	7.60	198.67	415
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	27.21	32.38	106.47	830.32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		915	27.21	32.38	106.47	830.32	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		9130	351.47	345.61	1200.23	9388.09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		913	35.15	34.56	120.02	938.81	