Утверждаю:

Утверждаю:



Меню на «15» сентября 2025 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  |  | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 День 1 Понедельник |  | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Завтрак | Суп молочный с пшённой крупой | 150 | 3,61 | 3,21 | 10,23 | 99,3 |
| Чай с сахаром | 160 | 4 | 2,29 | 9,75 | 36,96 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,07 | 8,2 | 0,06 | 74,66 |
| итого за завтрак |  | **350** | **9,96** | **13,94** | **34,8** | **281,42** |
| Второй завтрак | Суфле из моркови с творогом | 100 | 6,06 | 5,36 | 9,95 | 112,1 |
| итого за второй завтрак |  | **100** | **6,06** | **5,36** | **9,95** | **112,1** |
| Обед | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 30 | 0,54 | 1,86 | 2,67 | 29,7 |
| Суп "Крестьянский" с крупой | 150 | 1,27 | 3,06 | 8,73 | 87,5 |
| Рис отварной | 110 | 2,7 | 3,9 | 26,9 | 137,78 |
| Котлета рыбная | 60 | 5,1 | 6,8 | 7,7 | 128,8 |
| Соус томатный | 20 | 0,42 | 1,48 | 2,76 | 26,24 |
| Напиток плодово-ягодный | 150 | 0,3 | 0 | 15 | 54 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| итого за обед |  | **560** | **13,37** | **17,42** | **83,44** | **558,02** |
| Полдник | Какао с молоком | 150 | 1,72 | 1,87 | 11,92 | 67,5 |
| Булочка сдобная | 70 | 2,52 | 6,02 | 27,02 | 137,48 |
| итого за полдник |  | **220** | **4,24** | **7,89** | **38,94** | **204,98** |
| Ужин | Запеканка картофельная с мясом | 150 | 3,43 | 8,5 | 13,26 | 323,68 |
| Огурец консервированный | 30 | 0,84 | 0 | 0,39 | 4,83 |
| Чай с молоком сгущенным | 150 | 5,22 | 3,3 | 14,04 | 53,22 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| итого за ужин |  | **390** | **11,77** | **12,04** | **42,45** | **452,23** |
| **Итого за день:** |  | **1620** | **45,4** | **56,65** | **209,58** | **1608,75** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:



Меню на «16» сентября 2025 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  |  | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 День 2 Вторник |  | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Завтрак | Суп молочный с макаронами | 150 | 2,53 | 4,2 | 13,68 | 110,7 |
| Какао со сгущённым молоком | 160 | 1,7 | 1,9 | 11,9 | 67,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,07 | 8,2 | 0,06 | 74,66 |
| итого за завтрак |  | **340** | **6,58** | **14,54** | **40,4** | **323,36** |
| Второй завтрак | Пюре из яблок | 100 | 5,25 | 2,7 | 10,05 | 85,5 |
| итого за второй завтрак |  | **100** | **5,25** | **2,7** | **10,05** | **85,5** |
| Обед | Винегрет овощной | 30 | 0,78 | 4,89 | 3,42 | 60,9 |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,02 | 2,89 | 4 | 46,2 |
| Пюре из гороха с маслом | 110 | 10,46 | 3,21 | 20,81 | 154 |
| Сердце в соусе | 60 | 7,58 | 8,04 | 2,46 | 140,4 |
| Кисель из варенья,повидла | 150 | 0,7 | 0,04 | 24,57 | 115,95 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| итого за обед |  | **540** | **23,58** | **19,39** | **74,94** | **611,45** |
| Полдник | Молоко стерилизованное | 150 | 3,36 | 3,84 | 4,962 | 67,2 |
| Печенье «Нарезное» | 50 | 3,35 | 3,78 | 36,03 | 191,5 |
| итого за полдник |  | **200** | **6,71** | **7,62** | **40,992** | **258,7** |
| Ужин | Омлет | 150 | 8,01 | 17,07 | 1,75 | 217,8 |
| Икра кабачковая | 30 | 0,86 | 1,85 | 2,41 | 29,79 |
| Чай с сахаром | 150 | 1,27 | 3,22 | 24,44 | 14,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | 0 | 70,4 |
|  | Яблоко | 100 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| итого за ужин |  | **410** | **17,62** | **27,74** | **43,36** | **403,09** |
| **Итого за день:** |  | **1590** | **59,74** | **71,99** | **209,742** | **1682,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:



Меню на «17» сентября 2025 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  |  | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 День 3 Среда |  | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Завтрак | Каша молочная рис и пшено | 150 | 2,15 | 2,05 | 9,3 | 87 |
| Чай с сахаром | 160 | 4 | 2,29 | 9,75 | 36,96 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,07 | 8,2 | 0,06 | 74,66 |
| итого за завтрак |  | **350** | **8,5** | **12,78** | **33,87** | **269,12** |
| Второй завтрак | Пюре овощное | 100 | 1,9 | 3,33 | 7,41 | 71,25 |
| итого за второй завтрак |  | **100** | **1,9** | **3,33** | **7,41** | **71,25** |
| Обед | Салат из зеленого горошка консервированного | 30 | 0,89 | 1,55 | 1,87 | 25,08 |
| Суп картофельный с клёцками | 150 | 0,52 | 1,06 | 5,26 | 27,95 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 2,45 | 4,25 | 20,98 | 145,2 |
| Мясо тушеное | 60 | 4,87 | 6,47 | 1,73 | 132,6 |
| Соус томатный | 20 | 0,21 | 0,74 | 1,38 | 13,12 |
| Компот из с/ф | 150 | 2,05 | 1,5 | 18,3 | 106,5 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| итого за обед |  | **560** | **15,89** | **16,41** | **69,2** | **544,45** |
| Полдник | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,05 | 1,2 | 11,85 | 60 |
| Коржик молочный | 50 | 3,42 | 5,87 | 33,92 | 202,26 |
| итого за полдник |  | **200** | **4,47** | **7,07** | **45,77** | **262,26** |
| Ужин | Рис отварной | 110 | 2,7 | 3,9 | 26,9 | 137,78 |
| Курица отварная | 60 | 5,21 | 4,52 | 0 | 103,48 |
| Огурец консервированный | 30 | 0,84 | 0 | 0,39 | 4,83 |
| Чай с сахаром | 150 | 4 | 2,29 | 9,75 | 36,96 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| итого за ужин |  | **380** | **15,03** | **10,95** | **51,8** | **353,55** |
| **Итого за день:** |  | **1590** | **45,72** | **50,54** | **208,05** | **1500,63** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:



Меню на «18» сентября 2025 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  |  | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 День 4 Четверг |  | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Завтрак | Суп молочный с рисовой крупой | 150 | 3,11 | 3,81 | 12,63 | 79,3 |
| Чай с сахаром | 160 | 4 | 2,29 | 9,75 | 36,96 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,07 | 8,2 | 0,06 | 74,66 |
| итго за завтрак |  | **350** | **9,46** | **14,54** | **37,2** | **261,42** |
| Второй завтрак | Яблоки фаршированные творогом | 100 | 10,07 | 1,03 | 28,87 | 162,67 |
| итого за второй завтрак |  | **100** | **10,07** | **1,03** | **28,87** | **162,67** |
| Обед | Огурцы (свежий или соленый) | 30 | 0,84 | 0 | 0,39 | 4,83 |
| Суп гороховый с картофелем | 150 | 3,12 | 1,38 | 7,8 | 75,58 |
| Макароны отварные с маслом | 110 | 4,7 | 5,1 | 16,69 | 177,98 |
| Котлета мясная рубленная паровая | 60 | 5,82 | 3,54 | 3,26 | 75,03 |
| Соус томатный | 20 | 0,42 | 1,48 | 2,76 | 26,24 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0 | 15 | 54 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| итого за обед |  | **560** | **18,24** | **11,82** | **65,58** | **507,66** |
| Полдник | Молоко стерилизованное | 150 | 3,36 | 3,84 | 4,962 | 67,2 |
| Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем | 70 | 8,3 | 3,06 | 48,78 | 255,58 |
| итгого за полдник |  | **220** | **11,66** | **6,9** | **53,742** | **322,78** |
| Ужин | Оладьи с вареньем | 130 | 3,2 | 7,39 | 23,51 | 169,69 |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,05 | 1,2 | 11,85 | 60 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
|  |  | **380** | **4,65** | **8,99** | **45,16** | **273,69** |
| итого за ужин |  | **1610** | **54,08** | **43,28** | **230,552** | **1528,22** |
| **Итого за день:** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:



Меню на «19» сентября 2025 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда |  |  | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 День 5 Пятница |  | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150 | 2,5 | 6,15 | 16,97 | 161,25 |
| Чай с сахаром | 160 | 4 | 2,29 | 9,75 | 36,96 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,07 | 8,2 | 0,06 | 74,66 |
| итого за завтрак |  | **350** | **8,85** | **16,88** | **41,54** | **343,37** |
| Второй завтрак | Яблоки печеные | 100 | 0,36 | 0,35 | 35,68 | 142,67 |
| итого за второй завтрак |  | **100** | **0,36** | **0,35** | **35,68** | **142,67** |
| обед | Салат капуста с луком и морковью | 30 | 0,48 | 3,03 | 3,9 | 62,7 |
| Суп картофельный с макаронами | 150 | 1,35 | 0,9 | 9,15 | 48 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,3 | 3,1 | 16,39 | 99 |
| Курица тушённая в соусе с томатом | 60 | 12,15 | 8,52 | 0 | 139,48 |
| Кисель из варенья | 150 | 0,3 | 0 | 15 | 54 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| итого за обед |  | **540** | **19,62** | **15,87** | **64,12** | **497,18** |
| Полдник | Сок фруктовый | 150 | 0,74 | 0,15 | 15,15 | 69 |
| Печенье "Нарезное" | 50 | 3,35 | 3,78 | 36,03 | 191,5 |
| итого за полдник |  | **200** | **4,09** | **3,93** | **51,18** | **260,5** |
| Ужин | Твороженная запеканка с изюмом | 130 | 10,52 | 12,63 | 33,55 | 342,59 |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,05 | 1,2 | 11,85 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за ужин |  | **405** | **14,25** | **14,47** | **69,96** | **517,09** |
| **Итого за день:** |  | **1595** | **47,17** | **51,5** | **262,48** | **1760,81** |
|  |  |  |  |  |  |  |